

ПЕДАГОГІКА, ПСИХОЛОГІЯ

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ
І НАУКИ УКРАЇНИ

**Збірник
наукових
праць**

ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ

ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ №14 2003



**Харківська державна академія дизайну і мистецтв
(Харківський художньо-промисловий інститут)**

**фізичне виховання і спорт
біологічні та педагогічні науки**

**Зареєстровано постановою президії ВАК України від
09.06.1999р. №1-05/7, 11.10.2000р. №2-03/8, 11.04.2001р. №5-05/4.**

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ДИЗАЙНУ І МИСТЕЦТВ
(ХАРКІВСЬКИЙ ХУДОЖНЬО-ПРОМИСЛОВИЙ ІНСТИТУТ)

Видається з січня 1998 року

№14

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

ХАРКІВ 2003

Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С.С. - Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2003. - №14. - 100 с.
(Укр., рос., англ. мов.)

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

Збірник розрахований на вчителів і викладачів фізичного виховання, тренерів, спортсменів, докторантів, аспірантів.

Видається за рішенням Вченої ради Харківської державної академії дизайну і мистецтв (Харківського художньо-промислового інституту) [протокол № 7 від 28.04.2003 р.].

Збірник затверджено ВАК України і входить до переліку наукових видань, в яких можуть публікуватися основні результати дисертаційних робіт:

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

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

«**Біологічні науки**» - постанова президії ВАК України від 11.10.2000р. №2-03/8. - Бюл. ВАК України, 2000. - №6. - С. 7.

Редакційна колегія:

- | | |
|-----------------------------|--------------------------------------|
| 1. Балабанова Л.М. | доктор психологічних наук, професор; |
| 2. Бізін В.П. | доктор педагогічних наук, професор; |
| 3. Бобін В.В. | доктор медичних наук, професор; |
| 4. Богуславський В.М. | доктор філософських наук, професор; |
| 5. Бойченко С.Д. | доктор педагогічних наук, професор; |
| 6. Бочарова С.П. | доктор психологічних наук, професор; |
| 7. Бурова О.К. | доктор філософських наук, професор; |
| 8. Вороніна Л.М. | доктор біологічних наук, професор; |
| 9. Давиденко Д.М. | доктор біологічних наук, професор; |
| 10. Дмитриєв С.В. | доктор педагогічних наук, професор; |
| 11. Друзь В.А. | доктор біологічних наук, професор; |
| 12. Єрмаков С.С. (гол.ред.) | доктор педагогічних наук, професор; |
| 13. Камаєв О.І. | доктор педагогічних наук, професор; |
| 14. Коваленко А.Б. | доктор психологічних наук, професор; |
| 15. Лапутін А.М. | доктор біологічних наук, професор; |
| 16. Ложкін Г.В. | доктор психологічних наук, професор; |
| 17. Солодухова О.Г. | доктор психологічних наук, професор; |
| 18. Ткачук В.Г. | доктор біологічних наук, професор. |

Видання зареєстровано у Державному комітеті інформаційної політики, телебачення та радіомовлення України. Свідоцтво: серія КВ №7111 від 25.03.2003р.

©С.С. Єрмаков, 2003;

©Харківська державна академія дизайну і мистецтв, 2003

ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОФЕСІЙНИХ СИТУАЦІЙ, ЯКІ РОЗВ'ЯЗУЄ УЧИТЕЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Карпюк Р.П.

Луцький інститут розвитку людини університету “Україна”

Анотація. У статті показано, що професійна ситуація визначається, як тимчасовий стан взаємовідносин вчителя і учнів, який виник внаслідок невдалих навчальних дій, реалізації можливостей або порушення поведінки.

Ключові слова: учитель фізичної культури, професійна ситуація.

Аннотация. Карпюк Р.П. Характеристика профессиональных ситуаций, которые решает учитель физической культуры. В статье показано, что профессиональная ситуация рассматривается как временное состояние взаимоотношений учителя и учеников, которое возникает в следствии неудачных учебных действий, реализации возможностей или нарушения поведения.

Ключевые слова: учитель физической культуры, профессиональная ситуация.

Annotation. Karpyuk R.P. Characteristic of professional situations, which the teacher of physical culture solves. It is demonstrated in the article that the professional situations is determined as temporary condition of cooperation between teacher and pupils which appeared because of wrong teacher's actions, realization of possibilities or disturbance of behavior.

Key words: teacher of physical culture, professional situations.

Постановка проблеми. Аналіз шкільної практики показує, що сьогодні потрібний такий учитель, який упевнено володіє сучасною психолого-педагогічною теорією та технологією професійної діяльності. До того ж, специфіка праці вчителя фізичної культури в сучасних умовах вимагає від нього компетентного мислення й ефективних дій. Компетентно мислити й діяти насамперед означає бачити і знаходити в навчанні та вихованні нестандартні ідеї, засоби, способи, прийоми й форми організації учнів, які відповідають логіці ефективного розв'язання поставлених завдань. Отже, провідною, інтегральною професійною якістю вчителя фізичної культури є здатність професійно, педагогічно мислити, оскільки від цього залежить педагогічна спостережливість, уміння планувати й аналізувати педагогічний процес. Кінцевим результатом педагогічного мислення є компетентне розв'язання педагогічних завдань.

Робота виконана відповідно до плану науково-дослідної роботи Волинського державного університету імені Лесі Українки за темою 18-97 “Антропологічно-концептуальні засади оновлення змісту середньої і вищої гуманітарної освіти” (номер держреєстрації 0198 U 007216). Роль автора полягає у розробці сутності професійних ситуацій.

Аналіз останніх досліджень. Наукові дослідження [1, 4] свідчать, що підготувати кваліфікованого вчителя, застосовуючи ілюстративно-

пояснювальний метод навчання, який сьогодні переважно використовується у фізкультурних навчальних закладах, неможливо. Практика показує, що творчість, активність, самостійність прийняття рішень не формуються у студента самі по собі. Вони визначаються спрямованістю, стратегією, змістом і технологією процесу навчання й виховання у вузах, які готують спеціалістів із фізичного виховання.

Серед багатьох методів активного навчання особливої уваги набуває сьогодні метод розв'язання професійних ситуацій [2, 3]. Доцільність і ефективність застосування цього методу доведена педагогічною наукою і він знаходить широке застосування в підготовці вчителів різних спеціальностей.

Мета роботи полягає у визначенні сутності професійних ситуацій вчителя фізичної культури.

Виклад основного матеріалу. Результати дослідження свідчать, що педагогічна ситуація – це фрагмент педагогічної діяльності, яка містить суперечності між тим, що сталося і тим, що очікувалось в ході навчально-виховного процесу. Педагогічна ситуація – це своєрідна “клітина” педагогічного процесу, для якої характерні суттєві ознаки цілісного виховного процесу.

Загальна структура професійних ситуацій подана на рис. 1. Дані, подані на рисунку 1, свідчать, що професійні ситуації вчителя фізичної культури, як правило, породжуються навчальною мотивацією студентів або рівнем їх фізичної підготовленості. Визначення шляхів розв'язання ситуації передбачає її аналіз, виявлення причин виникнення. Обов'язковим елементом діяльності педагога є самооцінка дій і аналіз можливих наслідків поведінки школярів.

У переважній більшості ситуації відображають глибинні педагогічні процеси в шкільному середовищі – особливо у сфері взаємовідносин учителя й учнів. Тому зрозуміти педагогічні явища можна лише в тому разі, якщо бачити за кожною ситуацією гострий сигнал про негативні передумови в розвитку учня або цілого колективу.

Результати анкетування показують, що різноманітні професійні ситуації виникають як у досвідчених вчителів, так і в початківців. Причому ситуації створюються як учнями, так і самими вчителями. Зокрема, 48,0 % опитаних учителів фізичної культури вказали, що спеціально створюють проблемні ситуації з метою здійснення виховного впливу на окремих учнів.

Професійні ситуації мають місце в різних проявах, під час виконання різноманітних завдань. Найчастіше професійні ситуації, як зазначили вчителі, виникають під час основної і підготовчої частин уроку

фізичної культури.



Рис. 1. Структура професійної ситуації вчителя фізичної культури

Передумов для виникнення ситуацій у діяльності вчителя фізичної культури значно більше, ніж у вчителів інших предметів. Це обумовлено як специфікою самої діяльності, так і швидкою, часто раптовою, зміною видів діяльності. Можна не звертати уваги на багато простих і здавалось би звичних ситуацій. Однак за цими окремими випадками ховаються корені глибоких педагогічних процесів і, в першу чергу, ставлення учнів до вчителя, до його предмету, і якщо не звертати увагу на незначні відхилення від норм поведінки, то, з одного боку, це призводить до більш глибоких і значних відхилень у поведінці учнів, а з іншого, – формує у вчителя безпринципність, а згодом – пасивність.

Найчастіше професійні ситуації в діяльності вчителя фізичної культури виникають раптово, що, при недостатній фаховій підготовленості педагога, може призвести до зриву навчально-виховного процесу.

Більшість ситуацій, які виникають у діяльності вчителів фізичної культури, прості, що вимагають негайного реагування. Наприклад, школяр не привітався – вже ситуація; учитель-початківець неправильно назвав прізвище учня в присутності класу і діти голосно сміються – також ситуація; учень “зрізав” дистанцію під час складання нормативу з кросу – знову ситуація; учень прийшов на урок без спортивної форми – типова ситуація.

Проте педагогічна діяльність багата на ситуації більш складного рівня й особливо це торкається професії вчителя фізичної культури.

Велика кількість ситуацій, як зазначають респонденти, виникає внаслідок недостатньо професійних дій самих учителів. Як приклад,

наводиться така ситуація: у підготовчій частині уроку учні 7-го класу виконують бігові вправи з прискоренням. Під час виконання вправи учень Н. навмисне різко зупинився, що призвело до зіткнення кількох учнів, які виконували вправи. Вчитель не помітив винуватця і підвищеним тоном назвав прізвище одного з потерпілих, на що той кинув: “Дивитись треба!” Як поступити у даному випадку?

Значна частина ситуацій, що виникають у діяльності вчителів, особливо початківців, пов’язана із станом дисципліни учнів на уроці. Складність таких проблем загострюється тим, що в них бере участь велика кількість учнів. Крім того, школярі можуть самі спровокувати певну ситуацію, щоб “перевірити” вчителя, виявити його реакцію на певні поступки чи дії.

Наведемо приклад подібної ситуації з професійної діяльності вчителя фізичної культури. Відомо, що ефективність уроку фізичної культури залежить від багатьох факторів, і серед них – організований його початок. Від того, яка буде дисципліна, увага учнів, чіткість постановки завдань, настрої та атмосфера великою мірою залежатиме продуктивність спільної праці на уроці. Вчитель перший раз іде на урок фізкультури в 7 клас. Із попередніх бесід йому відомо, що клас у спортивному відношенні підготовлений, але відносно дисципліни – “важкий”. Коли вчитель зайшов у зал, учні, не поспішаючи, вишикувались, і майже кожен про щось розмовляє. Черговий доповідає про готовність до занять. Привітавшись, відпустивши чергового, вчитель подає команди “Рівняйся!”, “Струнко!”, розраховуючи цим заспокоїти клас. У цей час із середини строю наперед виштовхують учня, той мало не падає, і клас реагує дружнім сміхом. Учитель ставить учня перед строєм, а той [учень] запитує: “А при чому тут я?”.

Наведена ситуація свідчить про наявність у класі негативних тенденцій до стану дисципліни, організованості, відповідальності як колективу в цілому, так і окремих її учасників. Тому вирішуючи її, зусилля вчителя повинні спрямовуватись не на конкретного учня й на раптову реакцію порушення дисципліни, а на встановлення й усвідомлення мотивів, умов, обставин. Майстерність учителя полягає в тому, як він вміє перетворити педагогічну ситуацію на педагогічну задачу, тобто спрямувати умови, що мають місце в даній ситуації, на перебудову стосунків, які зумовлюють покращення дисциплінованості, організованості й відповідальності учнів.

Особливої уваги і компетентності вимагають ситуації, що стосуються взаємовідносин між учителями. Досить часто вони провокуються школярами. Прикладом типової професійної ситуації може

бути така: вчителю-початківцю довелося замінити уроки фізичної культури у 8 класі, де працює досвідчений учитель, який терміново виїхав на декілька днів. На уроці вивчається баскетбол і учні повторюють прийом і передачу м'яча. Вчитель уважно спостерігає за класом, переводячи погляд з однієї пари гравців на іншу. Помітивши грубу помилку в учня Г, підійшов до нього, щоб дати пораду як її виправити. На це учень збуджено відповів: “А нас так учили!” Як поступити вчителю у такому випадку?

За часовим виміром ситуації можуть бути оперативні, які виникають раптово й вимагають невідкладного розв'язання; тактичні, що вирішуються в недалекому майбутньому, і стратегічні, визначені далекими перспективами розв'язання.

Найважчими є розв'язання ситуацій, які можуть мати досить тривалі наслідки, від яких залежить ставлення людини до фізичного виховання і спорту. Наприклад, у сільській школі учень 10 класу захоплюється спортивним самовдосконаленням. У домашніх умовах сам виготовив перекладину, придбав гирі, еспандер. Учитель схвалює захоплення учня. Одного дня увагу вчителя фізичної культури, який проходив через роздягальню, привернула куртка, кишені якої непомірно обвисали. З цікавістю доторкнувся до підозри і впевнився, що у кожній кишені знаходиться по гантелі, за формою схожими з тими, які зберігаються у шкільному сховищі спортивного інвентаря. Уважно оглянувши куртку, вчитель упевнився, що вона належить згаданому учневі. Як вчителю поступити у такому випадку?

Досвідчений учитель, розв'язуючи кожен професійну ситуацію, бачить у цьому шлях і спосіб розв'язання складніших педагогічних завдань, які вже склалися в різних напрямках педагогічних відносин у шкільному колективі.

Висновки

1. Узагальнення результатів дослідження дало можливість визначити професійні ситуації як тимчасовий стан взаємовідносин вчителя і учнів, який виник внаслідок невдалих навчальних дій, реалізації можливостей або порушення поведінки.

2. Аналіз сутності професійних ситуацій, частоти виникнення, тривалості розв'язання свідчать про велику їх кількість та різноманітність.

Перспективи подальших досліджень. Розробка технології розв'язання професійних ситуацій, що виникають у діяльності вчителя фізичної культури.

Література

1. Данилко М.Т. Формування готовності до професійної діяльності майбутніх учителів фізичної культури: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту. – Луцьк, 2000. – 19

- с.
2. Ємець О.Й. Збірник професійних ситуацій вчителя фізкультури / Методичні розробки. – Луцьк, 1992. – 22 с.
 3. Зубанова Н.Ю. Формування професійно-педагогічної спрямованості особистості майбутнього вчителя фізичної культури: Автореф. дис... канд.наук з фіз.вихов. і спорту: 24.00.02 / Волинський державний університет ім.Лесі Українки. – Луцьк, 1999. – 17 с.
 4. Шиян Б.М. Теоретико-методичні основи підготовки вчителів фізичної культури в педагогічних навчальних закладах: Автореф. дис... докт.пед.наук / Інститут педагогіки і психології професійної освіти Академії педагогічних наук України. – К., 1997. – 50 с.

Надійшла до редакції 20.07.2003р.

ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТІВ ІНТЕРЕСУ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Котов Є.О.

Севастопольський державний технічний університет

Анотація. У статті висвітлено технологію формування у студентів інтересу до самостійних занять фізичними вправами. Розглянуто етапи, умови, принципи та засоби виховання інтересу та позитивного ставлення молоді до виконання фізичних вправ.

Ключові слова: фізичне виховання, студенти, інтерес, самостійні заняття.

Аннотация. Котов Е.О. Формирование у студентов интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. В статье освещено технологию формирования у студентов интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Рассмотрено этапы, условия, принципы и средства воспитания интереса и положительного отношения молодежи к выполнению физических упражнений.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенты, интерес, самостоятельные занятия.

Annotation. Kotov E. The formation of the students' interest to independent classes by physical-training exercises. The technology of formation of the students' interest to independent classes by physical-training exercises is reflected in the article. The article deals with the stages, conditions, principles and methods of bringing up the interest and the positive attitude of youth to performing the physical-training exercises.

Key words: physical-training bringing up, students, interest, independent classes.

Постановка проблеми. Інтенсифікація навчального процесу у вищих закладах освіти, активізація самостійної творчої роботи, збільшення психічних навантажень гостро поставили питання про впровадження в повсякденне життя студентів фізичної культури і спорту. Доведено, що систематичні заняття фізичними вправами підвищують нервовопсихічну стійкість до емоціональних стресів, підтримують розумову працездатність на оптимальному рівні, сприяють підвищенню

успішності студентів. Крім того, фізичне виховання, будучи складовою частиною системи виховання майбутніх фахівців, відіграє важливу роль у формуванні і зміцненні здоров'я студентів, підвищенні фізичної працездатності та збільшенні тривалості життя. Проте за науковими даними останнім часом спостерігається стійке погіршення стану здоров'я населення і, зокрема, студентської молоді.

Науковці єдині в тому, що для поліпшення фізичного стану студентів необхідно підвищити їх рухову активність. Це можна зробити в переважній більшості лише за рахунок самостійних занять фізичними вправами.

Робота виконана згідно Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури та спорту на 2001-2005 рр. Державного комітету молодіжної політики, спорту і туризму України за темою "Оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи у навчальних закладах на основі диференційованого підходу з урахуванням темпів біологічного і морфо-функціонального розвитку".

Аналіз останніх досліджень. На необхідність самостійних занять фізичними вправами вказували Е.Г.Буліч [1], О.Д.Дубогай [4], А.В.Магльований [9] та ін. Окремі аспекти методики самостійного виконання фізичних вправ подані в дослідженнях В.Д.Єднака [5], І.В.Муравова [10], О.В.Дрозд [3], М.В.Третьякова [11]. В окрему групу потрібно виділити дослідження, в яких самостійні заняття розглядаються як засіб диференціації та індивідуалізації навчання [2, 6, 7, 8].

Не знижуючи достатньо високої цінності цих чи інших наукових досліджень, потрібно зазначити, що в них не розроблено технологію підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами, що обумовило актуальність дослідження.

Ціль роботи полягає у розробці технології формування у студентів інтересу до занять фізичними вправами.

Виклад основного матеріалу. В нових історичних умовах виявилися як позитивні, так і негативні моменти у фізичному вихованні студентської молоді. До першої віднесемо відмову від централізовано зарегламентованих організаційних форм роботи, які позбавляли творчості, ініціативності, пошуку нового і прогресивного, вільний вибір засобів для вирішення виховних і оздоровчих завдань; використання широкого спектра нетрадиційних видів фізичних і оздоровчих вправ, впровадження нових видів спорту; стимулювання розробки авторських навчальних програм тощо. До другої – відсутність злагодженої системи управління фізичним вихованням в сфері освіти; повільне впровадження елементів національної системи фізичного виховання; незадовільне дидактичне

забезпечення процесу фізичного виховання, що зумовлює зниження його якості, і нарешті, критичне ставлення, а інколи і нерозуміння окремими фахівцями тих кроків, що здійснюються з метою виправлення породжених кризою явищ; передчасна відмова від звичних, але дійових засобів фізичного виховання.

Фізичне виховання як навчальна дисципліна має у порівнянні з іншими найбільше поле для оптимізації, що диктує відповідну і найбільшу необхідність її. Так, наявність широкого і дуже важливого для життєдіяльності студентської молоді спектру цілей і завдань (оздоровчі, освітні, виховні), наявність широкого поля форм проведення занять, наявність широкого кола засобів і привабливих сторін їх свідчать про те, що досягнення результату неможливе без оптимізації загального навчального процесу у погодженні з вищезазначеними компонентами.

Вирішуючи питання гуманізації процесу фізичного виховання необхідно впроваджувати такі форми і методи роботи, які в своїй кінцевій меті реалізують процес гармонійного розвитку молодої людини. У цьому контексті особливого значення, серед форм фізичного виховання у вищій школі, набувають самостійні заняття, які можуть проходити в будь-яких умовах, в різний час і реалізовувати завдання викладача, тренера або проводитися самостійно складеним планом.

Проблема формування і розвитку інтересу до самостійного виконання фізичних вправ досить складна. Неможливо виділити окремий мотив, або сформувані його незалежно від інших. Щодо феномена полімотивації А.Маслоу стверджував, що будь-яка поведінка проявляє тенденцію до детермінованості кількома чи навіть усіма базовими потребами одночасно, а не однією. Залучення якомога більшої кількості потреб підвищує загальний рівень мотивації діяльності. Мотивація навчально-пізнавальної діяльності студентів є складне структурне утворення, що має наступне значення:

1. Виступає як фактор формування і розвитку особистості.
2. Здійснює загальний стимулюючий вплив на процес мислення, стає джерелом інтелектуальної активності.
3. Мобілізує творчі сили на пошук і рішення пізнавальних завдань, позитивно впливає на якість знань, їх глибину та систематизацію, - прагнення до самостійної роботи.
4. Має діагностичне значення, служить показником розвитку багатьох важливих якостей особистості: цілеспрямованості, усвідомленості, широти та стійкості пізнавальних інтересів.

Розвиток і трансформація мотивів навчальної діяльності студентів обумовлюється усією системою навчально-виховної роботи вищої школи.

Проблему розумової активності студентів у процесі навчання провідні психологи і педагоги розглядають з погляду суспільної і особистої значимості його. Виникненню зацікавленості до занять фізичними вправами сприяють також емоційне проведення всіх форм занять у вищій школі, оснащення й естетичне оформлення матеріально-спортивної бази, максимальна активізація діяльності студентів, за рахунок використання у навчальному процесі нетрадиційних форм організації занять: проведення ділових та рольових ігор, вирішення проблемних ситуацій, виконання творчих самостійних робіт. У процесі активної взаємодії відбувається перебудова мотиваційної структури окремих студентів.

Процес формування інтересу до занять фізичними вправами складається з трьох етапів:

1/ створення умов для появи пізнавального інтересу, що сприяють виникненню потреби в даних знаннях;

2/ формування позитивного ставлення до предмета і до діяльності, надання можливості пережити успіх, радість від продуктивної діяльності;

3/ організація діяльності в умовах якої формується справжній пізнавальний інтерес.

Потрібно відмітити, що виникнення пізнавального інтересу можливе на певному рівні засвоєння спеціальних знань та професійних умінь. Вищий рівень пізнавальної мотивації характерний для студентів, які володіють доступними для них узагальненими способами розумової роботи. Пізнавальні інтереси, як активатор пізнавальної діяльності реалізується лише тоді, коли вони трансформуються у свідомості людини у конкретну пізнавальну мету діяльності. Подальше розгортання пізнавальної потреби у сфері свідомості призводить до перетворення мети в пізнавальну програму, яка має чіткі параметри діяльності, спрямованої на задоволення пізнавальної (освітньої) потреби. Саме тому в самій структурі освітньої потреби доцільно бачити весь комплекс специфічних культурно-спортивних потреб, які задовольняються в процесі діяльності студентів, залучених до проведення та участі у фізкультурних заходах.

Встановлено, що найпоширенішими засобами стимулювання інтересу до активності студентів у процесі фізичного виховання є різні форми заохочень. Заохочення полягають у позитивній оцінці навчальної діяльності та поведінки студентів і спрямовані на те, щоби викликати в усіх бажання до подальших досягнень, активності та зацікавленості у вивченні предмету. Проте, необхідно зазначити, що заохочення позитивно впливає лише тоді, коли воно є адекватним, публічним і своєчасним, та за умови дотримання таких правил:

- заохочувати студентів лише за досягнення, які є результатом їхньої власної праці;
- за одне досягнення варто заохочувати не більше одного разу;
- хвалити треба діяльність і поведінку, а не розум і здібності;
- заохочення повинно бути диференційованим, залежно від конкретних обставин та індивідуальних особливостей студентів;
- заохочення застосовується в таких “дозах”, які стимулюють подальшу активність, або підтримують її на належному рівні; надлишок заохочень знижує активність студентської молоді;
- заохочення повинно бути справедливим та аргументованим.

Виховання інтересу залежить також від атмосфери, яка склалася в колективі викладачів вищого навчального закладу. Створювати таку атмосферу зобов'язані керівники вузу та факультетів. Особистий приклад викладача кожного фаху, в першу чергу, відіграє вирішальну роль.

Система позанавчальних заходів з фізичного виховання і спорту студентської молоді відіграє важливу роль у формуванні інтересу до самостійних занять фізичними вправами. На фізкультурних заходах доцільно проводити змагання за програмою вузівської спартакіади. Програма спартакіади повинна передбачати найбільш видовищні змагання, які відрізняються високим рівнем спортивної боротьби, простотою і доступністю в оцінці результатів та великим інтересом для студентської молоді. Найпоширенішими ігровими видами у вузівській спартакіаді є міні-футбол, настільний теніс, волейбол, баскетбол. Програма спортивного заходу складається з трьох частин: урочистої (10-20 хвилин), спортивної (40-60 хвилин), масової (20 хвилин).

Урочиста частина передбачає оголошення відомостей про підсумки масової спортивної роботи факультетів вищого навчального закладу, про результати великих змагань і спартакіад, про читання лекцій, на яких пропагується фізична культура і спорт, нагороджуються кращі спортсмени вищої школи. Спортивна частина передбачає змагальну діяльність студентської молоді з того чи іншого виду спорту. В масовій частині вузівської спартакіади сплановані різноманітні ігри і розваги, атракціони, конкурси силачів, проводяться вправи з елементами протидії.

Вузівська спартакіада, як різновид відпочинку і рекреації, у якій переважає рухова активність є тією цінністю, яка, на нашу думку, сприяє здоровому способу життя. Відродження національної культури останніми роками спричинилося і до певного поштовху у справі популяризації засобів, методів і форм культурно-спортивних заходів, які є органічною

складовою загальнонаціональної культури.

Останнім часом, провідні українські діячі культури і спорту все частіше обстоюють ідею започаткування всеукраїнського культурно-спортивного фестивалю з використанням народних видів спорту, національних рухливих ігор тощо. Проведення подібної акції на загальнодержавному рівні сприятиме не лише відродженню багатотисячолетніх українських культурних традицій, а й дасть змогу засобам спорту і культури формувати здоровий спосіб життя, відтворювати потенціал українського народу. І, нарешті, офіційна державна підтримка широкого кола аматорів, сприятиме підвищенню ефективності роботи з відродження традицій української культури і спорту.

З народних фізичних вправ, включених у програму “Козацьких забав” найбільш адекватними, з точки зору, доцільності використання в сучасних умовах є наступні: піднімання ваги, метання довбні, переміщення воза, двобій на колоді, комбінована естафета, перетягування линви та ін.

Важливою ознакою культурно-спортивного заходу “Козацькі забави” є те, що в його програму включені культурні заходи-конкурси на кращий козацький стрій серед всіх учасників і краще виконання народної пісні кожною командою. Слугує популярності “Козацьких забав” і те, що в різноманітних конкурсах-змаганнях можуть брати участь не лише представники команд а й глядачі. Арсенал допоміжних народних змагальних фізичних вправ для глядачів надзвичайно широкий: це і змагання у лазінні по стовпі, і змагання у стрибучості (хто далі стрибне з місця), і змагання з рукоборства (дужання) та інші. Отже, фізкультурні заходи у вищому закладі освіти специфічно впливають на реалізацію і стимуляцію первинних і вторинних потреб студентської молоді. Слід пам’ятати, що і первинні потреби, і вторинні, що пов’язані із відтворенням фізичних якостей та властивостей людини, зумовлені фізично і соціально. Їх рівень підвищується завдяки тому, що вони орієнтовані на оптимальні можливості задоволення, які об’єктивно існують у суспільстві. У сучасному суспільстві ці потреби (і духовні, і фізичні) перетворюються у потреби вдосконалення людини і розкриття її можливостей. Отже, ці потреби перевищують межі просто необхідного рівня тілесного і духовного відтворення людини і стають атрибутом вищих вторинних потреб, спрямованих на гармонійний розвиток особистості.

Аналіз результатів засвідчує, що інтереси і потреби студентської молоді, незважаючи на суттєві гендерні відмінності у проведенні та участі у вузівські спартакіади та інших фізкультурних заходах є, практично, тотожними. Це свідчить, що спартакіада, може бути універсальним

засобом підвищення і оптимізації самостійних занять фізичними вправами студентів з метою адекватного виховного, освітнього, оздоровчого впливу. На наш погляд, педагогічний процес формування стійкого інтересу, а відтак і потреби в фізичному вдосконаленні у молодіжному середовищі має ґрунтуватися на визначенні пріоритетності реальних результатів участі в культурно-спортивних заходах, тобто прояву активності з метою зміцнення здоров'я, а також і задоволення інших потреб молоді людини у цій сфері. Процес формування потреби має передбачати наявність різноманітних способів і форм її (потреби) задоволення шляхом вільного вибору. Завдання викладача полягає у тому, щоб допомогти молодій людині зробити адекватний вибір форм, засобів і методів культурно-спортивної активності з урахуванням кола її інтересів. Адже, як показує значний педагогічний досвід, саме через зацікавленість, інтерес відбувається найоптимальніший процес формування у студентів потреби в фізичному вдосконаленні, а відтак – і здорового способу життя.

Висновки

1. В основі технології формування у студентів інтересу до самостійних занять фізичними вправами лежить взаємозв'язок усіх компонентів навчального процесу при дотриманні визначеної мети, завдань, принципів, методів, засобів, форм та етапів навчання.

2. Виховання позитивного ставлення та інтересу студентів до занять фізичними вправами залежить від змісту навчального матеріалу, культурно-спортивних заходів, професійної майстерності викладача.

Перспективи подальших досліджень. Розробка засобів і форм фізичного виховання для самостійних занять фізичним вправами залежно від підготовленості студентів.

Література

1. Булич Є.Г., Мурахов І.В. Валеологія. Теоретичні основи валеології: Навчальний посібник. – К.: ІЗМН, 1997. – 224 с.
2. Граф Л.В. Содержание и организация самостоятельной деятельности студентов на занятиях по физической культуре: Автореф. дисс... канд. пед. наук. – СПб.: ГАФК, 1993. – 22 с.
3. Дрозд О.В. Фізичний стан студентської молоді західного регіону України та його корекція засобами фізичного виховання: Автореф. дис... канд. пед. наук з фіз.вихов. і спорту: 24.00.02 / Волинський державний університет імені Лемі Українки. – Луцьк, 1998. – 17 с.
4. Дубогай О.Д., Завацький В.І., Короп Ю.О. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи. – Луцьк: Надтир'я, 1995. – 220 с.
5. Єднак В.Д. Вдосконалення нормативних основ фізичного виховання студентів груп загальної фізичної підготовки основного відділення вузу: Автореф. дис... канд. пед. наук: 24.00.02 / Український державний університет фізичного виховання і спорту. – К., 1997.

6. Загвязинский М.А. Индивидуализация самостоятельной работы как фактор совершенствования процесса физического воспитания студентов основного учебного отделения нефтяных вузов: Автореф. дисс... канд пед. наук. – СПб, 1993
7. Иванова Г.Є. Оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи в технічних вищих навчальних закладах шляхом валеологічної освіти студентів: Автореф.дис...канд.наук фіз.вих. і спорту: 24.00.02 / Волинський держ.ун-т. – Луцьк, 2000. – 21 с.
8. Иващенко Л.Я., Страпоко Н.П. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. – К.: Здоров'я, 1988. – 160 с.
9. Магльований А.В. Закономірності взаємозв'язку розумової і фізичної працездатності студентів і методи оптимізуючого управління цими засобами фізичного виховання і спорту: Автореф. дисс... докт. біол. наук: 05.13.09 / Інст. кібернетики ім.В.М.Глушакова. – К., 1993. – 36 с.
10. Мурахов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. – К.: Здоровье, 1989. – 286 с.
11. Третьяков Н.В. Самостоятельные занятия в системе физического воспитания студенток педагогических вузов: Автореф. дисс... канд. пед. наук. –К.1988. – 22 с.

Надійшла до редакції 19.07.2003р.

ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ В НАРОДНІЙ ПЕДАГОГІЦІ ТА ТВОРАХ УКРАЇНСЬКИХ ПЕДАГОГІВ XVII – ПОЧАТКУ XX СТОЛІТТЯ

Олешук В.В.

Волинський державний університет імені Лесі Українки

Анотація. У статті висвітлено шляхи та засоби патріотичного виховання в фольклорі, святкових обрядах, піснях, родинній педагогіці. Подано погляди щодо патріотичного виховання видатних українських педагогів XVII – початку XX століття.

Ключові слова: патріотичне виховання, народна педагогіка, українські педагоги.
 Аннотация. В статье освещено пути и средства патриотического воспитания в фольклоре, праздничных обрядах, песнях, народной педагогики. Представлено взгляды о патриотическом воспитании выдающихся украинских педагогов XVII-начала XX века.

Ключевые слова: патриотическое воспитание, народная педагогика, украинские педагоги.

Annotation. Oleshchuk V.V. Patriotic upbringing in the folk pedagogy and in the works of Ukrainian pedagogues of the XVIIth – the beginning of the XXth century. The article provides with the ways and means of patriotic upbringing in the folklore, holiday images, songs, family pedagogy. It gives the views on patriotic upbringing of famous Ukrainian pedagogues of the XVIIth – the beginning of the XXth century.

Key words: patriotic upbringing, folk pedagogy, Ukrainian pedagogues.

Постановка проблеми. Необхідність дослідження основ патріотичного виховання дітей і молоді, виявлення та обґрунтування найважливіших аспектів, які впливають на цей процес, розробки

механізму реалізації педагогічних аспектів цієї проблеми відповідає сучасним вимогам Державної національної програми “Освіта” (“Україна XXI століття”), Закону України “Про освіту”.

Важливість обґрунтування соціально-гуманістичних та теоретичних аспектів патріотичного виховання особистості в загальноосвітніх школах та вищих навчальних закладах зумовлена демократизацією держави й подоланням недоліків авторитарності. Сучасні умови соціально-економічної та духовної кризи нашого суспільства вимагають по-новому оцінити проблеми підготовки висококваліфікованих фахівців.

В епоху відродження вищої школи в Україні, культурно-історичних цінностей нашого народу, його традицій і звичаїв, глибокого осмислення взаємозв’язків національного й загальнолюдського, відмови від багатьох догм відбуваються складні, неоднозначні процеси у свідомості як окремої особистості, так і всього народу, складаються сприятливі умови для формування високих патріотичних школярів.

Робота виконана відповідно до науково-дослідної роботи 17-97 Волинського державного університету імені Лесі Українки “Закономірності виникнення і розвитку фізичного виховання в Україні” (номер держреєстрації 0196 U 006624).

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Патріотичне виховання дітей і молоді було предметом багатьох наукових досліджень [1, 4, 5, 6]. В них розроблено загально-дидактичні основи формування патріотичних якостей [3, 7], основні підходи до патріотичного виховання фахівців окремих спеціальностей [2, 8]. Водночас, практично не проводилося вивчення історичних аспектів патріотичного виховання.

Мета роботи полягає у вивченні спадщини патріотичного виховання у народній педагогіці та творах українських педагогів XVII – початку XX століття.

Виклад основного матеріалу. Українська етнопедагогіка – це результат колективного творчого внеску багатьох поколінь у духовну культуру українського народу, це патріотичні, найгуманніші й найдемократичніші ідеали виховання, які розкриваються через історію світогляду особистості, систему патріотичних почуттів, побутових традицій, обрядів і звичаїв.

Особливістю української етнопедагогіки є те, що ідеали, цілі й завдання, шляхи та засоби патріотичного виховання відображені в фольклорі, молодіжних іграх і танцях, прикладному мистецтві, музиці та піснях, святкових обрядах, традиціях сімейного виховання.

У період великого українського Відродження (XVI – початок

XVIII ст.) вітчизняна педагогіка досягла величезних успіхів. Беручи початок у народній практиці виховання, вона утверджувалася й розвивала прогресивні ідеї поширення освіти та писемності в Україні, ідеї свободи й незалежності України, звільнення людини від національного, соціального й релігійного гніту, утвердження козацтва як могутньої волелюбної сили сприяли високому духовному піднесенню українства. Бурхливо розвиваються фольклор, мистецтво, ремесла, народний театр, книгодрукування, інші галузі національного життя. В Україні утверджується класноурочна система навчання. Народна педагогіка й система патріотичного виховання втілювала в собі зміст національної культури, духовності, завдяки чому формувалося ціле покоління українських патріотів.

Самобутнім явищем української національної педагогіки була козацька педагогіка. В епоху її становлення і розвитку український народ мав високий освітній рівень.

Одним із навчальних підручників була “Козацька читанка”. У ній були вміщені відомості про різні народи і країни світу, художні твори, матеріал, покликаний виховувати в учнів патріотичні риси. Українську систему патріотичного виховання збагачували політичні, державні, наукові ідеї, ідеали, високі моральні цінності.

Козацька доба в розвитку вітчизняної освіти дала світові блискучу плеяду вчених, зокрема педагогів І.Гізеля, Ф.Прокоповича, С.Пельцького. Козацька педагогіка переконує в тому, що справжнє виховання – виховання патріотизму. Адже секрети розвитку нашої душі й тіла найглибше відображені в духовності рідного народу, виховній мудрості, яка стала невід’ємною частиною культури української праці.

Почесне місце серед українських педагогів належить Г.С.Сковороді (1722–1794). Його філософські літературно-публіцистичні, педагогічні твори мали великий вплив на розвиток вітчизняної науки про освіту і виховання. Він виступав як виразник ідей патріотично-гуманістичного виховання.

Г.С.Сковорода першим із видатних педагогів минулого в Україні збагнув велике значення народної педагогіки та сказав про неї своє авторитетне слово. Він відстоював твердження про здатність простого народу до самостійної педагогічної творчості, доводячи, “що правильне виховання криється в природі самого народу, як вогонь і світло в кремені”.

Аналізуючи процес формування педагогічних ідей Г.Сковороди, декотрі дослідники ігнорують той факт, що джерело цих ідей становила головним чином народна педагогіка, і наголошують насамперед на тому, що український просвітитель “захопився гуманізмом античного світу”.

Інші автори підкреслюють вплив Я.А.Коменського на Г.Сковороду. Деякі ж історики педагогіки взагалі заперечують вплив на нього західноєвропейських педагогів-класиків XVII–XVIII ст., заявляючи, що Г.Сковорода не був обізнаний з їхніми працями.

Розв'язуючи корінні соціально-патріотичні проблеми, Г.Сковорода ставив передусім завдання виховати людину – громадянина. Ґрунтувалося це завдання на широко проповідуваній теорії природного права людської особистості на гідний її спосіб життя. Вчення про „природне право” було для тогочасних прогресивних педагогів спільним джерелом, з якого виводилася ідея природовідповідного (за термінологією Сковороди – “сродного”, спорідненого) виховання.

З погляду Г.Сковороди, кожна людина повинна займати певне місце в суспільстві не за багатством чи знатністю, а за “сродністю”, тобто відповідно до своїх природних задатків, які виявляються й розвиваються у процесі діяльності. При цьому в розвиткові природних сил і можливостей людини особливо великого значення надавалося озброєнню знаннями й вільній творчій праці.

Після Г.Сковороди народну педагогіку обрав об'єктом своїх спостережень педагог, просвітитель, письменник О.В.Духнович. Дбаючи про виховання молоді в патріотичному дусі, він надавав великого значення збиранню, запису, виданню усної народної творчості. Він розглядав фольклор як важливий засіб вивчення “народного духу”, поширення ідей народності. Звертаючись із закликом збирати фольклорні матеріали, Духнович пояснював: “Найбільший скарб народності завжди зберігається в переказах простого народу..., тому ми маємо намір видати народні пісні, щоб легше могли пояснити давні звичаї”. У своїй найголовнішій праці “Народна педагогія в пользу училищ й учителей сельских” (1857 р.) він стверджує думку про роль освіти й виховання у житті людини: “Рідні мої! Освіта потрібна в житті народу, бо народ без освіти не може називатись народом... Подбайте про освіту дітей ваших, бо в них майбутнє народу, майбутнє життя”.

В основі ідеї патріотичного виховання О.В.Духновича лежить думка про те, що українці повинні мати школи з рідною мовою навчання й побудовані відповідно до потреб і національних традицій народу. Головне завдання полягає в тому, щоб виховувати дітей у дусі патріотизму й національної гордості, у дусі любові до свого народу. Це завдання школа зможе виконати лише за умови, коли вихователями дітей будуть не чужинці, а представники народу, здатні “прищепити дітям любов до своєї народності”.

Із захистом ідей патріотичного виховання як основи визволення

і культурно-політичного відродження українців пов'язана вся багатогранна діяльність О.Духновича, насамперед літературно-поетична та педагогічна. Художню літературу він розглядав як могутній засіб патріотичного виховання, поширення освіти й формування національної самосвідомості народу.

Новим етапом у педагогічній науці з проблем патріотичного виховання стало трактування батьківської педагогіки з уст Т.Г.Шевченка, високо цінуючи й палко люблячи свій народ, поет водночас визнавав, що кожен народ може мати й має своє характерне обличчя, свою історію, мову, культуру, усну народну творчість. Т.Шевченко не був педагогом у прямому розумінні цього слова, проте у своїх творах висловлював дуже цінні думки з питань патріотичного виховання і народної освіти.

У Шевченковій поезії знаходимо всі атрибути народних традицій, етнопедагогіки: “рушники вже ткались”; “хреста ніхто не поставить”; всепрощення (у вірші “Не спалося – а ніч як море”); тут і хустина, і китайка і братання. Питання патріотичного виховання за народними звичаями наскрізним мотивом звучать у його повістях. Т.Шевченко показує основні фактори формування громадянина, викриває несправедливу тогочасну систему, яка випускала у світ неосвічених чиновників, ледарів, офіцерів, п'яниць та ін.

Патріотичне виховання Т.Шевченко розглядав як справу першорядного громадського значення. У листі до Чалого він зазначав, що, якби пощастило мале діло зробити, то велике б саме зробилося. Мале діло, на наш погляд, то робота над формуванням патріотичних рис особистості, яка в кінцевому результаті стає громадянином – патріотом.

Висловлені Т.Шевченком програмні думки про патріотичне виховання, про роль сім'ї та матері у вихованні дітей, увага до недільних шкіл, участь у створенні підручників – переконливе свідчення його ролі у збагаченні інтегративного змісту роботи з формування патріотизму.

Важливим джерелом для розробки теорії патріотичного виховання є творчість І.Я.Франка, його приклад служіння своєму народові, визнання пріоритету блага й поступу народу над особистим благом. Він “перейшов до історії як виховних характерів, як коваль, що 40 літ клепає сумління народу, як український Мойсей, що вказав нам мету – українську державність і шлях до неї, що післав нас “у мандрівку століть із свого духа печаттю”.

Великою історичною задачею І.Франко вважав реалізацію споконвічного ідеалу українців – “здвиження нашої національної будови в усій її цілості”. Він мріяв про вільну, суверенну Україну й наголошував, що для утвердження Української держави вирішальне значення має

виховання в молоді такого патріотизму, який проявляється не в пасивній любові до своєї країни й народу, а в активній праці задля його поступу, в готовності захистити його від будь-яких посягань, а при потребі – віддати життя за його свободу.

Велику роль у патріотичному вихованні молоді на прогресивних традиціях вітчизняної культури й народної педагогіки відіграла Києво-Могилянська академія – перший вищий навчальний заклад на Україні.

З цього погляду на багатство педагогічних ідей представників культури минулого України особливу увагу заслуговує Леся Українка. Предметом її уваги були: стан освіти в Україні в кінці XIX – на початку XX століття, створення нової школи, яка б давала справді наукову, пов'язану з життям освіту, активізація методів навчання, гуманістичний розвиток освіти, патріотичне виховання особистості”. Усі перераховані вище проблеми, які цікавили Лесю Українку, є актуальними і в наш час, їх аналіз і висвітлення в педагогічній теорії здійснювалося багатьма педагогами-науковцями.

У другій половині XIX ст. в національній педагогіці сформувався важливий напрям патріотичного виховання – родинознавство як вивчення малої батьківщини. Він прийшов до нас із Німеччини, яку вважали країною класичного краєзнавства. Інтенсивна розробка цієї проблеми у вітчизняній педагогіці була пов'язана з іменем К.Ушинського, який теоретично обґрунтував педагогічну цілеспрямованість краєзнавства. Цій проблемі великий педагог надавав настільки важливого значення, що рекомендував увести до навчальних закладів спеціальний предмет – батьківщинознавство. У вивченні рідного краю він бачив один із засобів патріотичного виховання підрастаючих поколінь. Значне місце у його підручниках займають казки, приказки, думи, місцевий етнографічний матеріал – народна творчість. Головними рисами народності Ушинський називав любов до батьківщини, рідної мови, традиції та культури свого народу.

На сторінках журналу “Учитель” у 60-ті роки XIX ст. обговорювалось питання про введення в навчальні курси народних шкіл предметів батьківщинознавства (пізнання малої батьківщини) і вітчизнознавства (пізнання усної Вітчизни). У школах почали вводити курси вітчизнознавства й випускати відповідні підручники. В одному з педагогічних видань цього періоду читаємо: “Отчизноведение дает обильную пищу уму и чувствам, широкий простор для правильного понимания и сознательного патриотизма”.

У період суспільно-політичного руху 60-х років були створені перші підручники українською мовою. У 1857 році видав свою

“Граматику” П.Куліш. У 1861 році вийшов з друку знаменитий “Букварь южнорусский” Т.Шевченка, який призначався для недільних шкіл. До цього підручника поет включив близькі та зрозумілі учням тексти, приказки, прислів'я, кращі твори народної поетичної творчості, зокрема “Думу про Марусю Богуславку”, у якій переконливо показано силу духу українського народу в боротьбі за рідну землю, прагнення до свободи та незалежності.

У 1861 році вийшла друком “Українська граMATика” М.Деркача. У ці ж роки були видані українською мовою підручники О.Кониського, Д.Мороза, О.Строніна, К.Шейковського. Вони успішно використовувались у народних школах. Ніякі репресії не могли придушити прагнення передових педагогів навчати дітей рідною мовою.

Висновки

1. Засобами патріотичного виховання в народній педагогіці були: легенди, перекази, обряди, пісні. Доступність та емоційна насиченість їх сприяли обов'язковості та ефективності виховання.

2. Українські педагоги велику увагу звертали на патріотичне виховання дітей і молоді. В їх працях пропагувались любов до рідної землі, повага до батьків і до оточуючих, готовність до захисту Батьківщини.

Подальших досліджень потребують проблеми взаємозв'язку патріотичного з іншими сторонами виховання.

Література

1. Варій М. Національна ідея та патріотизм воїнів. Українська національна ідея та процес державотворення в Україні. - Львів: Сполом, 1998.- С. 202-208.
2. Гдакович М. Легіон УСС - втілення ідеї про власне військо українського народу. Українська національна ідея та процес державотворення в Україні. - Львів: Сполом, 1998.- С.214-215.
3. Гнутель Я. Виховна робота в сучасних умовах: теорія і методика. -Тернопіль: Астон, 1998. - 262 с.
4. Концепція національного виховання. - Київ: ІСДО, 1994.-26 с.
5. Мартинюк І.В. Національне виховання: теорія і методологія. - К.: ІСДО, 1995. - 160 с.
6. Матюша І.К. Гуманізація виховання і навчання в загальноосвітній школі. - К.: ІСДО, 1995. - 158 с.
7. Нісімчук А.С. та ін. Сучасні педагогічні технології.- К., 1994. - С.27 - 123.
8. Руденко Ю.Д. Розвиток теорії і практики формування в учнів наукового світогляду в історії педагогіки України (1917-1941) Автореферат дисертації на здобут. наук. ступ. доктора пед. наук. – К., 1995. – 44 с.

Надійшла до редакції 29.07.2003р.

СУБ'ЄКТИВНО СПРИЙМАНА НАПРУЖЕНІСТЬ НАВАНТАЖЕННЯ І ПОРІГ АНАЕРОБНОГО ОБМІНУ У БАСКЕТБОЛІСТОК

Козіна Ж.Л., Слюсарев В.Ф.

Харківський державний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди

Анотація. В статті приведені результати визначення особливостей взаємозв'язку між суб'єктивно відчувасомою напруженістю навантаження по кількісно-вербальній шкалі Г. Борга і показниками роботи дихальної системи. Виявлено, що початок нелінійного зростання легеневої вентиляції, і, відповідно, початок анаеробного порогу відповідає суб'єктивній характеристиці напруженості навантаження „середня”. На основі визначених особливостей угруповання тренувальних навантажень у баскетболі по зонах потужності було доповнене кількісними значеннями суб'єктивно відчувасомої напруженості навантаження.

Ключові слова: суб'єктивна оцінка напруженості навантаження, легенева вентиляція, поріг анаеробного обміну, зони потужності.

Аннотация. Козина Ж.Л., Слюсарев В.Ф. Субъективно воспринимаемая напряженность нагрузки и порог анаэробного обмена у баскетболисток. В статье приведены результаты определения особенностей взаимосвязи между субъективно воспринимаемой напряженностью нагрузки по количественно-вербальной шкале Г. Борга и показателями работы дыхательной системы. Выявлено, что начало нелинейного возрастания легочной вентиляции, и, соответственно, начало анаэробного порога соответствует субъективной характеристике напряженности нагрузки „средняя”. На основе выявленных особенностей группировки тренировочных погрузок в баскетболе по зонам мощности было дополнено количественными значениями субъективно воспринимаемой напряженности нагрузки.

Ключевые слова: субъективная оценка напряженности нагрузки, легочная вентиляция, порог анаэробного обмена, зоны мощности.

Annotation. Kozina G.L., Slusarev V.F. Subjectively accepted tension of load and threshold of anaerobic exchange for basketball-player. In the article the outcomes of definition of features of intercoupling between subjectively accepted tension of load on a quantitative - verbal scale G. Borg and parameters of activity of a breathing system are adduced. Is detected, that the beginning of non-linear ascending of lung ventilation, and, accordingly, beginning anaerobic of a threshold corresponds to the subjective characteristic of tension of load „mean”. On the basis of the detected features of a grouping of training loadings in basketball on zones of power was supplemented by quantitative values of subjectively accepted tension of load.

Keywords: a subjective estimation tensity load, lung ventilation, threshold of anaerobic exchange, zone of power.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. При побудові учбово-тренувального процесу баскетболісток визначених труднощів викликає планування навантажень визначеної інтенсивності навантаження і виявлення її для кожного конкретного гравця

відповідній зоні потужності [1,4]. Найбільше точно подібне планування можна здійснити, ґрунтуючись на відносних показниках фізіологічних зрушень в організмі [3], що досить важко здійснити в практичній роботі тренера. На основі досліджень, що показали наявність високого взаємозв'язку суб'єктивних і об'єктивних (особливо виражених у відсотках від максимуму) показників [2,5], можна припустити, що керуючись суб'єктивними відчуттями спортсмена можна визначати поріг анаеробного обміну при виконанні визначеного фізичного навантаження, і, відповідно, зону потужності, який відповідає дане навантаження. Для цього був проведений детальний аналіз взаємозв'язку суб'єктивних відчуттів при виконанні фізичного навантаження і показників роботи системи подиху, зокрема, легеневої вентиляції, дихального обсягу, частоти подиху.

Робота виконана згідно Зведеного плану науково-дослідної роботи Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту на 2001-2005 р. за темою 1.2.18. „Оптимізація навчального-тренувального процесу спортсменів різного віку та кваліфікації в спортивних іграх” (№ державної реєстрації 0101U006469).

Ціль роботи: виявити кількісні значення суб'єктивно відчуваної напруженості навантаження, відповідні зонам потужності тренувальних вправ, що застосовуються в баскетболі.

Задачи: 1. Визначити особливості взаємозв'язку показників роботи дихальної системи з кількісними значеннями суб'єктивно відчуваної напруженості навантаження.

2. Визначити кількісні значення суб'єктивно відчуваної напруженості навантаження, відповідні порогу анаеробного обміну.

3. Доповнити угруповання по зонам потужності вправ, що застосовуються в баскетболі, значеннями ЧСС, вираженими у відсотках від індивідуального максимуму, та кількісними значеннями суб'єктивно відчуваної напруженості навантаження.

Методи дослідження: теоретичний аналіз літературних і наукових даних, педагогічний метод суб'єктивної оцінки ваги навантаження, фізіологічні методи дослідження, методи математичної статистики із застосуванням ЕОМ на основі сучасних комп'ютерних програм «EXEL- 2000» і «SPSS - 11».

У процесі даної роботи застосовувалися фізіологічні методи дослідження, зокрема - визначення показників роботи серцево-судинної і дихальної систем [3].

ЧСС визначалася за допомогою фотоелементної установки з підключенням на комп'ютер. На комп'ютері дані ЧСС видавалися через

кожні 10 с, у такий спосіб у ході експерименту експериментатор мав представлення про стан серцево-судинної системи випробуваного.

Визначали також показники роботи дихальної системи: частоту подиху (ЧД), дихальний обсяг (ДО) і легеневу вентиляцію (ЛВ). Дані показники реєструвалися за допомогою приладу «Метатест-1» протягом 20 с.

У дослідженні взяли участь 22 гравця жіночої баскетбольної команди «Буревісник» (м. Москва), студентки РГАФК, з них 5 майстрів спорту і 17 кандидатів у майстра спорту, 18 гравців жіночої збірної команди ХГПУ ім. Г.С. Сковороди й інших вузів м. Харкова, з них 12 спортсменок 1-го розряду і 6 спортсменок 2-го розряду, 21 баскетболістка команди першої ліги України «Сателіт» – ХАІ, з них 4 майстра спорту, 9 кандидатів в майстри спорту, 8 спортсменок 1 розряду.

Методика оцінки напруженості фізичного навантаження по суб'єктивних відчуттях була детально розроблена датським дослідником Г.Боргом [6]. У даному дослідженні застосовувалася одна зі створених їм шкал, що являє собою ряд вербальних (якісних) характеристик суб'єктивного сприйняття напруженості навантаження, яким відповідають їхні кількісні характеристики від 6 до 20, причому якісні вербальні характеристики відповідають непарним числам: 6-7 - дуже, дуже легка; 8-9 - дуже легка; 10-11 – легка; 12-13 – середня; 14-15 – важка; 16-17 - дуже важка; 18-19-20 - дуже, дуже важка.

Описана шкала суб'єктивної оцінки напруженості навантаження застосовується в такий спосіб: випробуваний при виконанні фізичної роботи називає цифру шкали, що відповідає його суб'єктивним відчуттям напруженості даного навантаження [6].

В даному дослідженні випробувані виконували роботу тричі - руками і ногами і однією рукою. Навантаження на електричному велозргометре підвищувалася через кожні 4 хвилини аж до неможливості продовження роботи. Частота педалювання складала 60 об/хв.

Результати дослідження. Було виявлено, що максимальні значення легеневої вентиляції аналогічно максимальним значенням ЧСС зменшуються зі зменшенням обсягу активної м'язової маси і складають $100,61 \pm 21,9$; $96,1 \pm 24,3$; $76 \pm 23,1$ л/хв при глобальній, регіональній і локальній роботі відповідно. Легенева вентиляція нелінійно зростає зі збільшенням потужності навантаження (рис. 1). Характер даного взаємозв'язку визначається, головним чином, зміною частоти подиху зі збільшенням потужності роботи (рис. 2); збільшення дихального обсягу зі збільшенням потужності роботи наближається до лінійної залежності (рис. 2). Зона початку нелінійного зростання легеневої вентиляції

відповідає в середньому 50-60 л/хв (рис. 1). На рис. 3,4,5 видно, що даній ділянці зміни легеневої вентиляції відповідає суб'єктивна оцінка сприйманої напруги близько 12-13 балів і вище, тобто суб'єктивно сприймана напруженість біля середньої і вище. При аналізі рис. 3,4,5 можна помітити, що початку нелінійного зростання легеневої вентиляції (щовиникає при величині, рівної 50-60 л/хв) відповідає величина ВН, рівним 12-13 балам, що характеризується як «середня». Як відомо, початок нелінійного зростання легеневої вентиляції зв'язано з анаэробним порогом (початком нелінійного зростання концентрації молочної кислоти в крові) [58]. У зв'язку з цим логічно припустити, що величина ВН, що дорівнює 12-13 балам і вербально характеризується як «середня», відповідає анаэробному порогові.

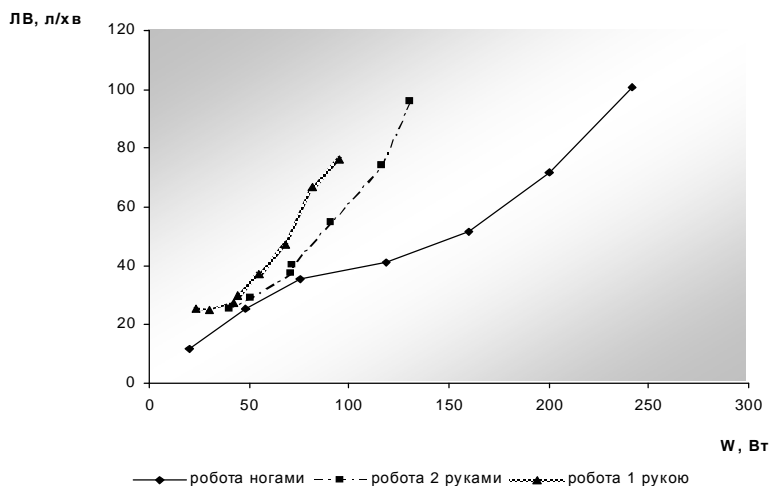


Рис. 1. Взаємозв'язок між потужністю навантаження і легеневою вентиляцією в баскетболісток при різних видах роботи на велоергометрі.

Початок нелінійного зростання частоти подиху також відзначається на значеннях суб'єктивно сприйманої напруженості навантаження 12-13 балів (рис. 6). Це говорить про те, що поріг анаэробного обміну досить відчужено самим спортсменом і визначається переходом напруженості навантаження, що суб'єктивно відчувається, на новий якісний рівень, тобто від характеристики «легка» до характеристики «середня». Іншими словами, при переході анаэробного порога виконувана робота вже не відчувається як «легка».

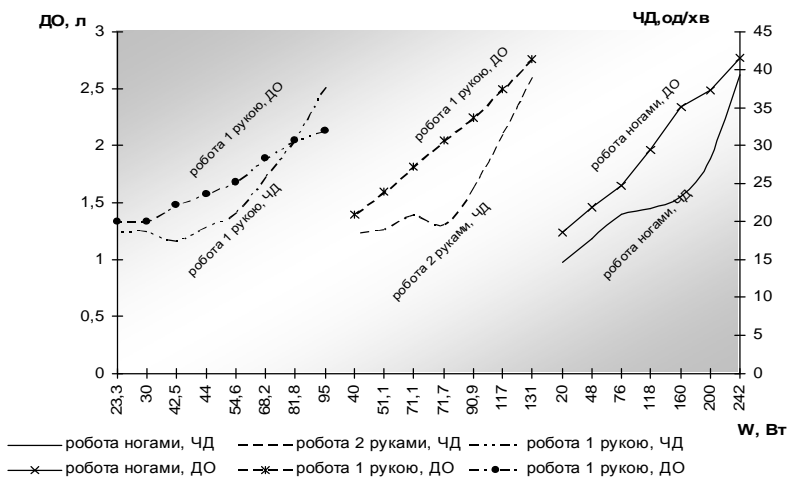


Рис. 2. Взаємозв'язок між потужністю навантаження, дихальним обсягом і частотою подиху в баскетболісток при різних видах роботи на велоергометрі.

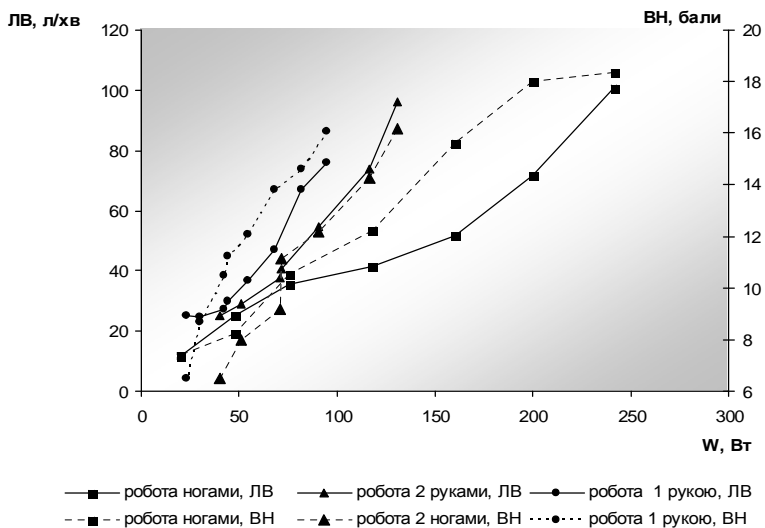


Рис. 3. Взаємозв'язок між потужністю навантаження, легеневою вентиляцією і суб'єктивно сприйманою напруженістю навантаження в баскетболісток при різних видах роботи на велоергометрі

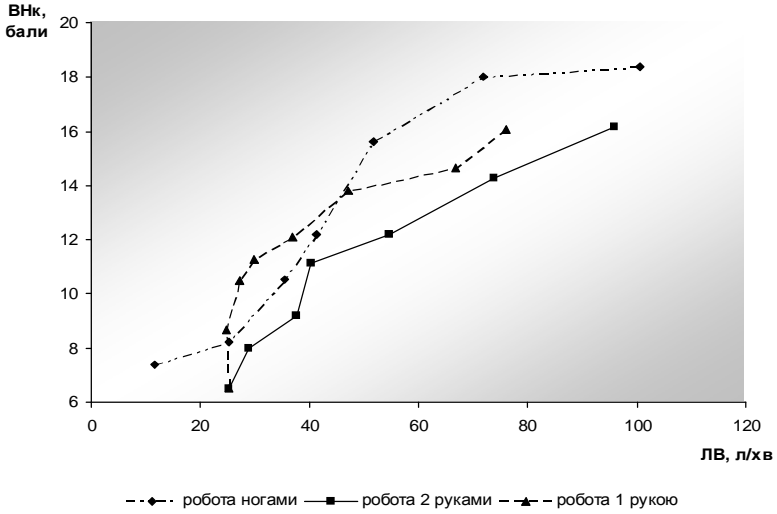


Рис. 4. Взаємозв'язок між легеневою вентиляцією і суб'єктивно сприйнятою напруженістю навантаження в баскетболісток при різних видах роботи на велоергометрі

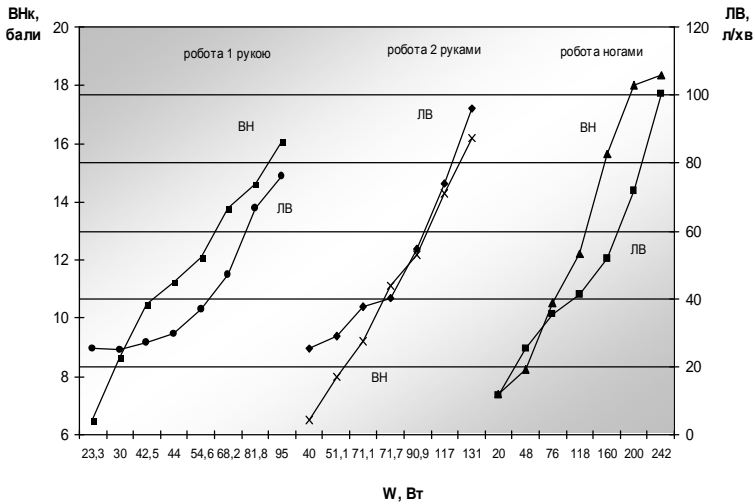


Рис. 5. Взаємозв'язок між потужністю навантаження, легеневою вентиляцією і суб'єктивно сприйнятою напруженістю навантаження в баскетболісток при різних видах роботи на велоергометрі.

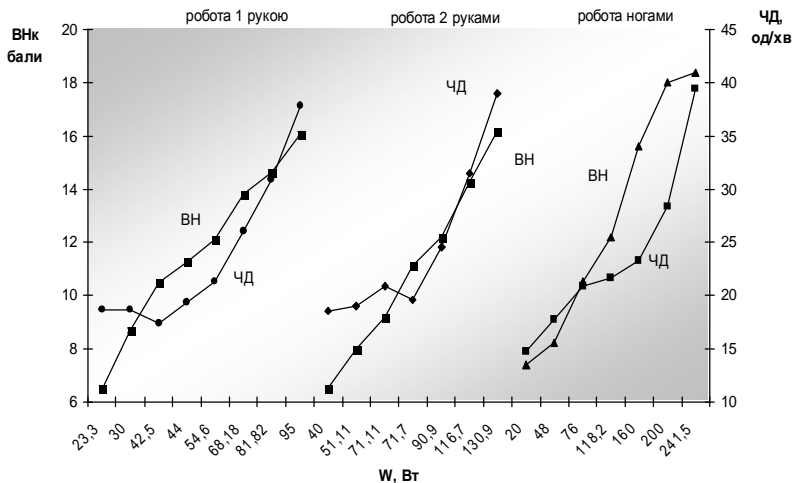


Рис. 6. Взаємозв'язок між потужністю навантаження, частотою подиху і суб'єктивно сприйнятою напруженістю навантаження в баскетболісток при різних видах роботи на велоергометрі

На підставі викладеного можна укласти, що метод регуляції навантаження протягом тренувального заняття з використанням шкали суб'єктивної оцінки напруженості роботи є досить інформативним, ефективним, доступним. Його можна застосовувати в практиці учбово-тренувального процесу в спортивних іграх, зокрема, у баскетболі, як як самостійний метод, так і в комплексі з іншими методами регуляції навантаження.

Згідно з отриманими даними, наявне угруповання тренувальних навантажень у баскетболі по зонах потужності [1] можна істотно доповнити даними суб'єктивних відчуттів, що забезпечить більш повний комплексний підхід до регуляції навантаження.

1 зона. Компенсаторні, аеробні навантаження до рівня порога аеробного обміну, застосовувані як активний відпочинок після високоінтенсивної роботи. Такі навантаження сприяють більш швидкому відновленню організму спортсмена. ЧСС до 130 уд/хв чи близько 60% від максимуму, лактат до 2 ммоль/л, суб'єктивно оцінювана напруженість роботи – 10-11 балів, «легка».

2 зона. Навантаження аеробного характеру, що підтримують досягнутий рівень загальної витривалості. ЧСС 130-150 уд/хв чи 70-80% від максимальної, лактат - 2-4 ммоль/л, суб'єктивно оцінювана

напруженість роботи – 12-13 балів, «середня», початок порогу анаеробного обміну.

3 зона. Навантаження змішаного характеру, що розвивають спеціальну витривалість, що розширюють адаптаційні можливості організму спортсмена. Робота виконується на рівні порогу анаеробного обміну. Навантаження в цій зоні дозволяють удосконалювати кардіо-респіраторну систему, підвищують як аеробну, так і анаеробну продуктивність. ЧСС 160-180 уд/хв чи 80-90% від максимуму, лактат 4-7 ммоль/л, суб'єктивно оцінювана напруженість роботи – 14-15 балів, «вище середньої», «важка».

4 зона. Навантаження змішаного характеру, що розширюють функціональні можливості спортсмена, що створюють умови для економічної роботи. Навантаження, що виконуються в більшому ступені за рахунок аеробного енергозабезпечення, підвищують економічність діяльності. Робота в цій зоні сприяє розвитку спеціальної витривалості. Навантаження виконуються на рівні максимального споживання кисню і критичної швидкості. ЧСС 180-200 уд/хв чи 80-100% від максимуму, лактат 7-10 ммоль/л, суб'єктивно оцінювана напруженість роботи – 17 балів, «дуже важка», навантаження вище порогу анаеробного обміну.

5 зона. Специфічні навантаження, близькі до змагальних. Навантаження виконуються переважно за рахунок гліколітичного забезпечення, розвивають анаеробні можливості, ЧСС понад 200 уд/хв чи індивідуально максимальні, лактат 11-20 ммоль/л, суб'єктивно оцінювана напруженість роботи – 19 балів, «дуже, дуже важка», навантаження вище порогу анаеробного обміну.

6 зона. Навантаження, що розвивають швидко-силові можливості. Робота в цій зоні виконується переважно за рахунок креатан-фосфатного механізму енергозабезпечення. Час роботи до 15 с (величини ЧСС, лактата і суб'єктивних відчуттів не враховуються).

Висновок. Дане дослідження показало, що для визначення зони потужності, у якій виконуються тренувальні і змагальні вправи, можна керуватися суб'єктивною оцінкою напруженості навантаження, значення якого в 12-13 балів відповідають початку порогу анаеробного обміну, а значення в 14-16 балів – навантаженню, виконуваному на рівні порогу анаеробного обміну; більш високі значення суб'єктивно сприйнятої напруженості відповідають навантаженням, виконуваним вище порогу анаеробного обміну.

Подальший напрямок досліджень:

1. Створення програм індивідуальної підготовки гравців різного амплуа на основі розширеного факторного аналізу особливостей їхньої

підготовленості, фізіологічних і суб'єктивних показників реакції на навантаження, а також психологічних, функціональних, ендокринних, гемолитических і інших особливостей організму;

2. Дослідження впливу психологічних особливостей спортсменів на суб'єктивну оцінку сприйнятої напруженості навантаження.

3. Дослідження впливу застосування нетрадиційних психологічних та психологічних методів відновлення на суб'єктивне сприйняття напруженості навантаження.

Література:

1. Баскетбол. Учебник для институтов физической культуры. Под редакцией Портнова Ю.М. М., 1997.
2. Козина Ж.Л. Обоснование эффективности контроля физической нагрузки в баскетболе по субъективным ощущениям // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Сборник научных трудов, Харьков, ХХПИ, 2000. - №8 – С.49-53.
3. Коц Я.М. Спортивная физиология. -М.: Физкультура и спорт, 1986. – 240 с., ил.
4. Портнов Ю.М. Характеристика игры. // Баскетбол, М.: Физкультура и спорт, 1988 - С.21-25.
5. Ружинская Ж.Л. Соотношение между пульсовыми и субъективными показателями при глобальной (ногами) и региональной (руками) мышечной работе // Программа первой итоговой научной конференции молодых ученых и преподавателей за 1987 – 1988 годы. – Харьков, ХГПУ им. Сковороды, 1988. – С. 35.
6. Borg G. A ratio-scaling method for interindividual comparisons.//In: Reports of the Institute of Applied Psychology, Vol. 27, Stockholm: University of Stockholm, 1972. -P.1-8.

Поступила в редакцию 24.07.2003г.

ВИЗНАЧЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ СПОСОБУ ЕКСПРЕС КОНТРОЛЮ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ МЕХАНІЗОВАНИХ ПІДРОЗДІЛІВ СУХОПУТНИХ ВІЙСЬК

Глазунов С.І.

Національна академія оборони України

Анотація. У статті розкривається методологія визначення ефективності способу експрес контролю спеціальної фізичної підготовленості військовослужбовців механізованих підрозділів Сухопутних військ, в основу якого покладений комплексний тест.

Ключові слова: ефективність, інформативність, надійність.

Аннотация. Глазунов С.И. Определение эффективности способа экспресс контроля специальной физической подготовленности военнослужащих механизированных подразделений Сухопутных войск. В статье раскрывается методология определения эффективности способа экспресс контроля специальной физической подготовленности военнослужащих механизированных подразделений Сухопутных войск, в основе которого лежит комплексный тест.

Ключевые слова: эффективность, информативность, надежность.

Annotation. Glazunov S.I. Definition of efficiency of the way the express of the control of special physical readiness of the servicemen of the mechanized subdivisions of an Overland troops. In clause the methodology of definition of efficiency of the way the express of the control of special physical readiness of the servicemen of the mechanized subdivisions of an Overland troops in which base is opened the complex test lays.

Keywords: efficiency, validity, reliability.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема застосування адекватних засобів контролю фізичної підготовленості військовослужбовців набуває чинності у зв'язку з переходом Збройних Сил України до комплектування особовим складом на контрактній основі [4]. В руслі цього питання спеціалістами було проведено ряд досліджень. При цьому більше уваги приділяється удосконаленню нормативної бази системи контролю фізичної підготовки військовослужбовців (В.П.Леонт'єв, 2000; А.І.Суббот, 2000). Ряд фахівців акцентує увагу на адекватності застосування способів та засобів контролю фізичної підготовленості військовослужбовців, які повинні відповідати вимогам їх службової діяльності (О.І.Величко, 1998; А.М.Чух, 1998; Ю.С.Фіногенов, 1998). Доцільність застосування того чи іншого способу або засобу контролю фізичної підготовленості військовослужбовців визначається їх ефективністю. Однією з складових визначення ефективності способу перевірки та оцінки фізичної підготовленості військовослужбовців є порівняння результатів контролю з критерієм. В якості останнього, для військовослужбовців механізованих підрозділів Сухопутних військ (МПСВ), діяльність яких в своїй основі має яскраво виражений руховий компонент, служить показник успішності виконання бойових прийомів та дій [Р.М.Кадиров, 1990]. Для більш конкретного порівняння, тобто визначення кількісного показника взаємозв'язку між досліджуваними ознаками, застосовують кореляційний аналіз, за результатами якого судять про інформативність досліджуваної ознаки. Спосіб експрес контролю спеціальної фізичної підготовленості військовослужбовців МПСВ має в своїй основі комплексний тест. При визначенні його ефективності потрібно визначити його інформативність і надійність. Вважатимемо це **завданнями** нашого дослідження.

Робота виконана за планом НДР Національної академії оборони України.

Організація досліджень.

З метою визначення ступеня інформативності діючого способу перевірки та оцінки фізичної підготовленості військовослужбовців МПСВ за результатами виконання окремих рухових тестів, контрольних перевірочних комплексів "А" і "Б" та запропонованого способу експрес

контролю спеціальної фізичної підготовленості досліджуваної категорії військовослужбовців, нами був проведений порівняльний експеримент. За умовами проведення він був природний, а за метою дослідження носив констатуючий характер. В експерименті взяли участь 28 військовослужбовців 4-х відділень (В1, В2, В3, В4) різних взводів механізованого батальйону в/ч 89520, які успішно засвоїли програму навчання з усіх розділів бойової підготовки і були допущені до здачі підсумкової перевірки з фізичної підготовки. Вихідний рівень фізичної підготовленості військовослужбовців досліджуваних відділень вірогідно не відрізнявся, що дозволило вважати їх досить ідентичними та рівноцінними і тому придатними для порівняльного аналізу в педагогічному експерименті.

Під час експерименту досліджуваний контингент був перевірений за фізичною підготовленістю згідно НФП–97, а також за умовами способу експрес контролю спеціальної фізичної підготовленості військовослужбовців МПСВ. Контрольні перевірки проводились з інтервалом в сім днів. Для дотримання однакових умов при проведенні експерименту (виключення впливу фактора стомлення, викликаного одним з варіантів контролю фізичної підготовленості), ми визначили наступні умови:

- контроль фізичної підготовленості здійснювався напередодні тактичних навчань з бойовою стрільбою;
- порядок контролю фізичної підготовленості здійснювався відповідно до графіка (табл. 1).

Таблиця 1

Порядок контролю фізичної підготовленості

Послідовність	Контроль фізичної підготовленості			
	Згідно НФП-97			Спосіб експрес контролю спеціальної фізичної підготовленості
	(Виконання вправ: біг 1 км, 100 м підтягування)	КПК "А"	КПК "Б"	
1	В1	В2	В3	В4
2	В2	В3	В4	В1
3	В3	В4	В1	В2
4	В4	В1	В2	В3

Під час перевірки та оцінки фізичної підготовленості згідно НФП–97 та за умовами способу експрес контролю спеціальної фізичної підготовленості, військовослужбовці оцінювалися індивідуально за результатами здачі відповідних тестів (табл. 1). З метою уніфікації результатів перевірки дані були перетворені в дихотомічну шкалу найменувань [3, с.142]. Інформативність методів визначалася за

величиною показника коефіцієнта спряженості (ϕ), між діючими способами контролю фізичної підготовленості військовослужбовців (згідно НФП-97), запропонованим способом контролю з використанням комплексного тесту та критерієм. В якості останнього виступав результат тактичних навчань відділення з бойовою стрільбою під час наступу.

Показник коефіцієнта спряженості (ϕ) обчислювався за номінально-дихотомічними даними, які були подані в таблиці спряженості ознак типу 2x2 (табл. 2), за формулою [5, с.205]:

$$j = \frac{(AD - CB)}{\sqrt{(A+B) \cdot (C+D) \cdot (B+D) \cdot (A+C)}}$$

Таблиця 2

Загальний вид таблиці спряженості ознак типу 2x2

П а р а м е т р и		О з н а к а X		Р е з у л ь т а т
		1	0	
О з н а к а Y	1	A	B	$n_1 = A + B$
	0	C	D	$n_2 = C + D$
Р е з у л ь т а т		A + C	B + D	$n = n_1 + n_2$

Крім цього, розраховувався коефіцієнт асоціації (Q), який характеризує взаємозалежність досліджуваних вибірок [5, с.205]:

$$Q = \frac{AD - CB}{AD + CB}$$

а також коефіцієнт детермінації (D), який дозволяє виявити ступінь впливу якостей, що тестуються, при тому або іншому способі контролю на рівень успішності професійної діяльності [5, с.205]:

$$D = j^2 \cdot 100\%$$

Обговорення результатів дослідження. Після виконання обчислень ми отримали такі результати (табл. 3).

З таблиці видно, що найбільш тісний зв'язок з критерієм спостерігається при застосуванні способу експрес контролю спеціальної фізичної підготовленості військовослужбовців з використанням комплексного тесту ($\phi = 0,66$). За шкалою Чеддока (1962) такий взаємозв'язок вважається помірним. Але треба враховувати, що інформативність контролю спеціальної фізичної підготовленості з точки

зору можливості оцінки ступеня функціональної та рухової готовності до ефективного виконання професійних дій може істотно знижуватися по мірі зростання об'єму комплексної вправи. Це дозволяє стверджувати, що спосіб експрес контролю має достатню інформативність для використання його при визначенні спеціальної фізичної підготовленості військовослужбовців механізованого відділення. Помірний рівень взаємозв'язку способу контролю за результатами виконання трьох вправ ($\varphi = 0,471$) та способу контролю за результатами виконання контрольного перевірконого комплексу "Б" ($\varphi = 0,460$) з критерієм не дозволяє вважати їх інформативними при контролі спеціальної фізичної підготовленості військовослужбовців МПСВ. Підтверджує ці положення показник коефіцієнта асоціації, який адекватний величині коефіцієнта спряженості. Також треба відмітити, що найвищий процент впливу на результат успішності дій мотострільців під час тактичних навчань має експрес спосіб контролю (43%). Виходячи з вищевикладеного, можна стверджувати про більш високу інформативність способу експрес контролю спеціальної фізичної підготовленості військовослужбовців МПСВ.

Таблиця 3.

Показники ефективності способів контролю фізичної підготовленості

Параметри	Оцінка фізичної підготовленості військовослужбовців			
	Згідно НФП-97			Спосіб експрес контролю спеціальної фізичної підготовленості
	За результатами виконання 3-х вправ	КПК "А"	КПК "Б"	
φ	0,471	0,512	0,460	0,66
Q	0,860	0,830	0,800	0,940
D, %	22	26	21	43

Для визначення надійності способу експрес контролю спеціальної фізичної підготовленості військовослужбовців МПСВ був проведений другий констатуючий експеримент. Надійність батареї тестів представляється як одноваріантна надійність, або як композиція вічок надійності окремих тестів [1, 5]. В зміст комплексної вправи включені 7 тестів, які характеризують різні фізичні якості та рухові навички. В більшості з них потрібно досягнення фіксованого, не максимального результату. В той же час перевірка надійності вправи можлива за умовами, якщо при її виконанні забезпечується мотивація на максимальний результат [2, с.139]. Тобто у нашій комплексній вправі ми проводили оцінювання одноваріантної надійності усього комплексу. У ньому взяли участь 28 військовослужбовців 4-х відділень механізованого полку.

Оцінка відтворюваності здійснювалась за допомогою методики повторного тестування (тест - ретест надійність). Інтервал між перевіркою військовослужбовців ($n=28$) складав 7 днів. Так як показники досліджуваних вибірок були представлені у дихотомічній шкалі, то рівень взаємозв'язку ми визначали за допомогою коефіцієнта спряженості “ ϕ ” [5, с.205].

У результаті розрахунків ми отримали $\phi = 0,75$ ($p<0,05$). Це дозволяє стверджувати, що спосіб має достатню ступінь надійності та може бути використовуваний для визначення спеціальної фізичної підготовленості групи військовослужбовців.

Висновки.

Результати проведених досліджень дозволяють стверджувати, що запропонований спосіб експрес контролю, основою якого є комплексний тест, має більш високий показник інформативності ($\alpha = 0,66$) порівняно з існуючими способами перевірки та оцінки. Також встановлено, що він має прийнятну надійність (0,75), що дозволяє використовувати його для визначення спеціальної фізичної підготовленості військовослужбовців МПСВ. Проведення подальших досліджень стосовно структури та кількісно-часових показників комплексного тесту дозволило б збільшити ефективність способу експрес контролю для визначення спеціальної фізичної підготовленості військовослужбовців МПСВ.

Література.

1. Бондаревский Е.Я. Педагогические основы контроля за физической подготовленностью учащейся молодежи. Автореф. дис..д-ра пед. наук: 13.00.04 / ГЦОЛИФК. – М., 1983. – 45с.
2. Годик М.А. Спортивная метрология: Учебник для институтов физ. культ. - М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192с.
3. Гласс Дж., Стэнли Дж. Статистические методы в педагогике и психологии. – М.: Прогресс, 1976. – 495 с.
4. Державна програма переходу Збройних Сил України до комплектування військовослужбовцями, які проходять військову службу за контрактом (Затверджена Указом Президента України від 17.04.2002 р. № 348).
5. Лапач С.Н, Чубенко А.В., Бабич П.Н. Статистические методы в медико-биологических исследованиях с использованием Excel. – К.: МОРИОН, 2000. – 320 с.
6. Conger A.J., Conger J.C. Reliability dimensions for WISC profiles – Egucational and psychological measurement – v.35 – 1975 – p. 863

Надійшла до редакції 28.07.2003р.

РЕАБІЛІТАЦІЙНИЙ ВПЛИВ РУХЛИВИХ ІГОР НА ДІТЕЙ З ВАДАМИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ

Шевченко О.В.

Кіровоградський державний педагогічний
університет імені Володимира Винниченка

Анотація. Фізичний розвиток школярів з недоліками у стані здоров'я вимагає пошуку нових форм, методів і засобів фізичного виховання. Одним із вагомих засобів визначені рухливі ігри та забави. Методика їх застосування потребує аналізу та доповнення.

Ключові слова: фізичний розвиток, діти, здоров'я, рухливі ігри.

Аннотация. Шевченко О.В. Реабилитационное влияние подвижных игр на детей с недостатками физического развития. Физическое развитие школьников, имеющих отклонения в состоянии здоровья вынуждает к поиску новых форм, методов и средств физического воспитания. Наиболее важным средством являются подвижные игры и забавы. Методика их проведения требует анализа и дополнений.

Ключевые слова: физическое развитие, дети, здоровье, подвижные игры.

Annotation. Shevchenko O.V. Rehabilitational influencing of mobile games on children with lacks of physical development. Modern state of physical development of the school children with some defects in their health needs search of new forms, methods and means of physical training. One of the main means is moving games and amusements. The methods of using it need some analysis and additions.

Key words: physical development, children, health, moving games.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Відомо, що руховий дефіцит призводить до послаблення всього організму. Її наслідки негативно позначаються на здоров'ї, розвитку і фізичній підготовленості дітей. Великі можливості для попередження та ліквідації цих недоліків представляє раціональне організоване фізичне виховання дітей у сім'ї і школі. Діти з проявами гіпокінезії відстають від ровесників у фізичному розвитку, а також у кількісному і якісному удосконаленні психомоторних навичок. Нерухомий спосіб життя значно більше впливає на хворих або ослаблених хворобою, які в певній мірі посилюють функціональні зміни в організмі. Більшість ослаблених дітей може наздогнати своїх здорових однолітків у функціональному розвитку при умові організації для них правильного тренування, фізичної активності під лікарським наглядом.

Застосування рухливих ігор у фізичному вихованні дітей з відхиленнями у стані здоров'я сприяє їх загальному розвитку. Крім цього, цілеспрямовано підібрані, з урахуванням віку, стану здоров'я, характеру функціональних змін організму і ступеня фізичної підготовленості дітей рухливі ігри можуть одночасно сприяти оздоровленню, загартуванню, а також профілактиці попередженню загострення захворювань.

В умовах школи проводяться рухливі ігри в групах загальної фізичної підготовки з учнями спеціальної медичної групи. У спеціальну програму занять із даним контингентом учнів рухливі ігри включаються поряд з гімнастичними вправами, елементами спортивних ігор, легкої атлетики та лижної підготовки.

Актуальність роботи полягає в тому, що подолання дефектів фізичного розвитку у дітей – процес складний, він потребує застосування ігрового методу, для запобігання негативного впливу на психіку, а особливо рухливих ігор і забав.

Гра – суспільне явище, самостійний вид діяльності, властивий людині. Ігрова діяльність багатогранна: дитячі ігри з іграшками, настільні ігри, народні ігри і забави, рухливі ігри, спортивні ігри [1].

Гра може бути засобом самопізнання, розваги, відпочинку, фізичного та суспільного виховання, засобом спорту. Для сучасної педагогіки і філософії гра – це термін, що ним традиційно позначають форму поведінки, в якій відтворюються характерні риси об'єктивно доцільних способів дій.

За давніх часів гра була складовою частиною великого магічного ритуалу, що мав за мету вплинути на явища природи. Уславлення божеств піснями, танцями та іграми мало під собою практичну основу – задобрити оточуючу природу і таким чином забезпечити собі достаток і благополуччя. Відповідно до різних об'єктів природи, пори року і трудових процесів виконувались різні рухи, танці, фізичні вправи тощо.

Віра в силу слова і рухів створила окремі ігри вегетаційного змісту, що за давнім анімістичним світоглядом, позитивно впливали на проростання зерна, розвиток рослин, високий урожай.

Особливою художністю, високою емоційністю та винятковими рисами любові до природи характеризуються хвалебні ігри. Частина ігор мала лицарсько-дружинний зміст. У багатьох іграх яскраво відображено життя і організація парубочих громад, їх військові походи, велике почуття гідності, хоробрості, відваги і любові до свого народу, здатність до його захисту.

Ігри родинно-побутового змісту, що відображають життя роду, взаємини між членами родини, мали, в першу чергу, виховний вплив на людей. Невід'ємним компонентом ігор було закликання добра, багатства та успіху в дім та родину. У змісті ігор було також малювання ідеального перебільшеного багатства, могутності поваги.

Життя наших предків було тісно пов'язане з природою, тому, враховуючи певну залежність людини від довкілля, зміст багатьох ігор мав профілактичний характер. За допомогою рухів, танців і фізичних

вправ наші предки викликали велику життєдайну силу природи, сприяли росту і розвитку рослин, захищали поля від злих сил природи.

Виконання фізичних вправ також мало магічне значення. Біг мав за мету підвищити родючість землі. Стрибки та підстрибування сприяли буйному і високому росту льону, конопель, жита. Плавання і купання викликали дощ, зміцнювали здоров'я, очищували людину від усього злого.

Українські народні ігри та забави мають на меті формування у майбутніх спеціалістів фізичної культури та спорту потреби здорового способу життя колективізму і національної гідності [4].

Завданням учителя у використанні рухливих ігор на заняттях з послабленими дітьми повинно бути сприяння покращанню їх здоров'я і, настільки це є можливим, усунення відставання рухових функцій у порівнянні з нормою.

Для хворих і ослаблених дітей пропонується групування рухливих ігор з урахуванням стану здоров'я, ступеня активності болючого процесу (продовження ремісії захворювання), віку дітей, їх фізичної підготовки, психічного розвитку, індивідуальних особливостей особистості, показників функціональних проб серцево-судинної системи [3].

Ефективність реабілітаційного процесу залежить від уміння педагога обрати метод чи прийом впливу на організм в конкретних умовах для кожної окремої дитини. У школі він відповідає освітній, виховній і оздоровчій меті. Особливої уваги заслуговують методи, що потребують від учнів свідомого підходу, активності, самостійності й творчості у навчально-пізнавальній діяльності [2].

Методи організації навчально-пізнавальної діяльності з рухливих ігор передбачають сукупність методів, спрямованих на передачу і засвоєння дітьми знань, формування умінь і навичок.

Науково-дослідна робота за даною темою затверджена на засіданні кафедри теоретичних основ фізичного виховання КДПУ ім..В. Винниченка (протокол №5 від 25.01.2003 р.).

Мета і задачі дослідження полягають у вивченні й експериментальному обґрунтуванні необхідності застосування рухливих ігор у реабілітації дітей з вадами фізичного розвитку.

Важливе місце повинен займати добір ігор та їх дозування. У зв'язку з цим виникає необхідність у розробці методичних рекомендацій по застосуванню рухливих ігор відповідно ступеню захворювання дітей.

Результати дослідження. Для дослідження впливу рухливих ігор на дитячий організм нами була розроблена спеціальна школа для добору ігор з урахуванням психофізичного навантаження, а саме:

- 1 група – ігри з незначним навантаженням;
- 2 група – з помірним навантаженням;
- 3 група – з тонізуючим навантаженням;
- 4 група – з тренувальним навантаженням.

Навантаження в іграх повинно відповідати руховому режиму, який призначається дитині з урахуванням ступеня активності, тяготи процесу захворювання та показників функціональних проб з дозованим фізичним навантаженням.

Рухливі ігри 1 та 2 групи необхідно використовувати переважно в умовах стаціонару. Їх можна надати дітям з недостатньою загальнофізичною підготовкою, наприклад, звільнення від фізичної культури в школі, а також дітям, які знаходяться в санаторії. Мета таких ігор – зниження загальнофізіологічного навантаження на організм дитини після гри з великим емоційним напруженням.

Ігри 1 групи слід призначати у ранні терміни ремісії захворювання – з 2-3 неділей, після зменшення активності процесу захворювання, зниження його гостроти і при задовільній реакції на функціональні проби з дозованим навантаженням. Ігри проводяться під суворим контролем лікаря, інструктора лікувальної фізкультури і вихователя. Загальна рухова активність хворого відповідає постільному чи спочатку напів постільному режиму. Вихідне положення дитини при заняттях цими іграми – сидячи на стільці. Дозволяється застосовувати тривалу ходьбу по кімнаті у повільному і середньому темпі (по 20 с двічі). Тривалість занять 5-10 хв. Кількість повторень 2-4 рази підряд. Допускається проведення 2-3 ігор, нескладних за змістом. Амплітуда рухів у цих іграх невелика завдяки тому, що у роботу залучаються дрібні і середні м'язові групи, для великих м'язових груп даються лише елементарні рухи.

Ігри 2 групи слід застосовувати через 3-4 тижні після зменшення активності хворобливого процесу чи загострення хвороби. Показники функціональної проби серцево-судинної системи з дозованим навантаженням повинні бути задовільними. Загальна рухова активність відповідає лікувальному режиму стаціонару. Вихідне положення дитини під час гри: сидячи, стоячи, в ходьбі. Вихідне положення змінюється частіше, ніж під час проведення ігор 1 групи.

Ігри 1 та 2 групи повинні мати розважальну форму. Проводячи ігри, слід звернути увагу на їх варіативність надання спеціального впливу, наприклад, тренувати вестибулярний апарат при захворюванні центральної нервової системи, вегето-судинної дистонії гіпертонічного типу. Значення ігор 1 і 2 групи не обмежується розважальними і

спеціальними діями, вони можуть також розвивати деякі моральні якості і моторні навички: увагу, швидкість реакції, чіткість виконання та координацію рухів (особливо у мілких та середніх м'язових групах).

Ігри цієї групи використовуються для дітей через 6 місяців після одужання. Подібні ігри призначені також для школярів спеціальної і підготовчої фізкультурної групи.

Під час ігор застосовується дозований біг чи біг у короткі інтервали часу для виконання того чи іншого завдання. Заняття слід проводити у фізкультурному залі чи в теплі дні року на майданчику, на повітрі. Деякі ігри, за погодженням лікаря, бажано проводити на повітрі взимку. Час занять 30 хвилин. Гру повторюють 2-5 разів. В одне заняття необхідно включати декілька рухливих ігор з різноманітним сюжетом, з навантаженням на усі м'язові групи. Амплітуда рухів середня, допускається і велика. Засіб виконання рухів напів груповий і груповий (10-15 осіб).

Під час ігор 3 групи одночасно вимагається увага і спритність, точність і швидкість реакції, координація складних рухів, використовуються елементи змагання.

Ігри 4 групи розраховані на дітей добре фізично підготовлених, які займаються у підготовчих чи основних фізкультурних групах, спортивних кружках. Ігри пропонуються дітям у стані стійкої ремісії захворювання, коли минуло не менше 6 місяців після одужання.

Ігри цієї групи відрізняються від попередніх значними вимогами, які пред'являються до органів дихання, кровообігу, нервової системи. Вони виконуються з великою амплітудою рухів, з застосуванням бігу, вимагають хуткості реакції, швидкості, а деякі і витривалості. Значно виражена емоційність, яка супроводжує ці ігри, також збільшує загальне навантаження на організм дитини.

Для кращого дозування і регулювання навантажень у грі переключення його на різні сфери психічної і фізичної діяльності дітей, тренування необхідних навичок і якостей доцільно ігри 3 і 4 групи чергувати і сполучати з іграми 1 і 2 групи. Для дітей, які мало витривалі і мало треновані, щільність навантаження під час проведення ігор знижується за рахунок більш частішого застосування ігор 1 і 2 групи.

Методичні рекомендації.

Проведення рухливих ігор з хворими і ослабленими дітьми вимагає дотримання суворого медичного і педагогічного контролю за їх станом. Контроль здійснюється наглядом за дітьми протягом дня і безпосередньо під час гри. При призначенні і проведенні ігор з хворими і ослабленими дітьми необхідно прагнути до врахування вікових

особливостей, загального стану здоров'я дитини, протікання захворювання, стійкість ремісії, динаміки показників функціональних проб з дозованим навантаженням, ступеня розвитку (відставання) якостей і формування навичок, інтелекту.

Методика проведення рухливих ігор для забезпечення адекватності їх стану хворих дітей вимагає враховувати ступінь активності захворювання. Для хворих у початковому періоді ремісії пропонуються ігри, які не викликають великого психофізичного навантаження. Наприклад, ігри мало рухливі з правилами на етичне виховання того чи іншого руху, деякі ігри на точність, увагу (ігри “Знайди і помовчи”, “Майстри і машини”, “Чотири стихії”).

Дітям у період стійкої ремісії захворювання бажано рекомендувати ігри з елементами змагання, а саме естафети. Необхідне дозування навантаження в іграх забезпечується включенням пауз відпочинку і дихальних вправ. Особливе значення для регулювання навантаження має щільність емоційного фону гри.

Висновки.

Пропоновані групування ігор повинні відповідати рішенням спеціальних завдань у відповідності з клінікою даного захворювання, реабілітації хворих і ослаблених дітей (покращення функцій центральної нервової системи, органів дихання, кровообігу, опорно-рухового апарату, порушених при тих чи інших захворюваннях).

З наведеного можна зробити узагальнення: рухливі ігри та забави у процесі реабілітації ослаблених дітей повинні:

- зміцнювати здоров'я і загартовувати організм дитини, сприяти його фізичному розвитку та підвищенню працездатності;
- відновлювати, формувати та вдосконалювати рухові навички;
- викликати звичку та стійкий інтерес до систематичних занять

фізичною культурою;

За допомогою гри створюються між особистісні стосунки, які сприяють вихованню позитивних рис дитини. Задовольняючи природний потяг школярів до рухової активності, ігри збуджують колективні переживання, дають радість від спільних зусиль, сприяють зміцненню товарищескості й дружби.

Наукове дослідження потребує подальшого пошуку методів корекційно-реабілітаційного впливу рухливих ігор на дітей з вадами фізичного розвитку.

Література

1. Демчишин А.А., Мозола Р.С. Подвижные игры.-К.: Радянська школа 1985.- 190 с.
2. Козленко Н.П. Физическое воспитание учащихся вспомогательной школы. - К.: Радянська школа, 1987.-127 с.

3. Стратковская В.Л. Подвижные игры в терапии больных и ослабленных детей.- 2-е изд., перероб. и доп. –М.: Медицина, 1987.-240 с.
4. Цюль А.В. Українські народні ігри та забави: Навчальний посібник. - Луцьк: Волинське обласне редакційно-видавниче підприємство “Надстиря”, 1994.- 96 с.
Надійшла до редакції 29.07.2003р.

ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА ПРИСКОРЕННЯ ПРОЦЕСУ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО УМОВ ВНЗ

Затилкін В.В.

Сумський державний педагогічний університет ім. А.С.Макаренка

Анотація. У статті аналізується діяльність вищих навчальних закладаів стосовно покращення умов адаптації студентів першокурсників, вивчені потреби та бажання студентів до занять фізичними вправами, а також їх вплив на активізацію процесу адаптації засобами фізичного виховання.

Ключові слова. Фізичне виховання, студенти, адаптація.

Аннотация. Загълкин В.В. Изучение влияния занятий по физическому воспитанию на ускорение процесса адаптации первокурсников к условиям ВУЗ. В статье анализируется деятельность высших учебных заведений относительно улучшения условий адаптации студентов первокурсников, изучены потребности и желания студентов к занятиям физическими упражнениями, а также их влияние на активизацию процесса адаптации средствами физического воспитания.

Ключевые слова. Физическое воспитание, студенты, адаптация.

Annotation. Zatytkin Vladimir. The study of physical training lessons influence on speeding-up of the process of first-year students' adaptation to the conditions of the institutes of higher education. The article deals with the activity of the institutes of higher education relative to the improvement of the conditions of first-year students' adaptation. It studies the needs and desire of the students for physical training lessons, as well as their influence on the adaptation process activation by means of physical training.

Keywords: physical training, students, adaptation.

Постановка проблеми. Одним з важливих завдань вищої школи є створення умов максимальної реалізації інтелектуальної діяльності студентів. Розуміючи, що вуз – не школа, вуз – створює умови для навчання того, в кого вистачить сил і можливостей, щоб пізнати себе та різнобічно розвиватися. Для цього студент повинен мати певні вміння, навички, якості, високий рівень розумової та фізичної працездатності, що безумовно залежить від стану його здоров'я.

Найважливіше місце в науковій організації праці студента займає фізичне виховання, функції якого у вищій школі багатогранні та істотно впливають на навчально-пізнавальну, професійну та соціальну діяльність студента. Фізичне виховання впливає на формування духовної культури,

естетичних смаків, моральних норм і принципів здорового способу життя.

Проблема адаптації студентів першокурсників до умов навчання у ВНЗ потребує пошуку шляхів і засобів її активізації.

Робота виконана за планом НДР Сумського державного педагогічного університету ім. А.С.Макаренка.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В останні роки помітна орієнтація дослідників навчально-виховного процесу у ВНЗ на цілісне сприйняття особистості студента. Крім традиційних показників ефективності, які пов'язані з фізичною підготовленістю, руховими уміннями та навичками, спеціальними заняттями студентів, предметом наукового пошуку були: процес формування потреби студентів у самовихованні та самовдосконаленні, самосвідомість особистості, її мотиви, установки, ціннісні орієнтації, освітньо-виховний потенціал навчальної дисципліни [3, 5-8]. Відомо, що здоров'я людини на 40-50 % залежить від умов і стилю життя, які тісно пов'язані з формуванням різних боків особистості [8]. Кожен вуз має свою особливу інформаційно-виховну сферу, яка постійно вдосконалюється. Його багато компетентність і позитивний вплив на студентів, особливо першокурсника, головним чином залежать від педагогічної майстерності викладачів. Завдання викладачів вищої школи полягає не лише у фізичному вдосконаленні особистості на навчальних заняттях, але і в створенні усвідомленої потреби у самовдосконаленні всіх студентів. На початковому етапі навчання слід допомогти адаптуватися першокурснику до умов перебування у вузі, до його "легких" спочатку форм навчання протягом семестру та „жорстокими" по відношенню до організму періодам заліків і екзаменів.

Заняття з фізичного виховання у вищих навчальних закладах повинні відрізнятися від шкільної фізичної культури, яка має головним чином прикладне значення.

Розробка критеріїв адаптації знаходиться в прямій залежності від розуміння сутності даного явища та механізму його функціонування. На наш погляд, у найзагальнішому вигляді критерії адаптації повинні виявити: ступінь професійної підготовленості студента та викладача, різнобічність і ефективність їх діяльності, а також ступінь активності особистості в колективі, характер взаємодії особистості та колективу, ступінь їх впливу одне на одного. Слід звернути увагу на те, що різні елементи соціальної адаптації мають специфічні показники, проте ніякої абсолютної межі між ними немає. Це виявляється в тому, що поряд із специфічними мають місце загальні показники, які характеризують процес в цілому. Найбільш загальним інтегральним показником соціальної адаптації є стабільність студента, його наміри реалізувати життєві плани

в процесі навчання, його навчальна та соціальна активність [5].

Спираючись на життєвий досвід, який студент мав до вступу у ВНЗ, діяльність у попередніх соціальних системах, попередні орієнтації та установки, можна з успіхом їх застосовувати в якості основи для прискорення процесу адаптації до нових умов [6].

В якості педагогічних засобів адаптації застосовують профорієнтацію навчального процесу, установку на активне включення нових видів діяльності [4].

Період адаптації до навчально-освітнього процесу вузу охоплює весь перший семестр і сесію та характеризується певною зміною стереотипів поведінки [1]. Але, в ряді випадків, слабка успішність студентів зумовлена саме періодом адаптації, який „затягується”. У зв’язку з цим деякі автори пропонують конкретні заходи, які спрямовані на скорочення адаптаційного періоду до навчально-освітнього процесу вузу [2, 4, 7].

Деякі автори [5, 6] зазначають позитивні зміни в розумовій працездатності студентів під впливом організованої рухової діяльності.

Мета роботи: Вивчити вплив занять фізичною культурою на прискорення процесу адаптації студентів до умов вищого навчального закладу.

Завдання роботи. Визначити педагогічні умови активізації навчального процесу у студентів першокурсників засобами фізичного виховання.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення навчально-методичної літератури, педагогічні спостереження, анкетування, педагогічний експеримент.

Створення педагогічних умов, які спрямовані на активізацію процесу, який досліджувався, відбувалося в ході дослідно-експериментальної роботи з студентами першого курсу.

Результати дослідження та їх обговорення. Ґрунтуючись на підході до адаптації як процесу взаємодії та взаєморозуміння особистості з середовищем ВНЗ, ми організували проведення експериментальної роботи у двох напрямках: пошук і використання внутрішніх потенційних адаптаційних можливостей навчально-виховної системи ВНЗ та забезпечення умов, які сприяють обґрунтованому керівництву процесом адаптації студентів з боку викладацького складу.

Активізація процесу адаптації припускає цілеспрямований вплив на соціально-психологічний, професійний і дидактичний компоненти адаптації студентів шляхом їх активного включення до соціального середовища ВНЗ, підвищення професійної спрямованості навчального

процесу, оптимізації дидактичного напруження. У відповідності з специфікою змісту кожного з компонентів були визначені завдання, зміст і форми роботи щодо його розвитку. Педагогічні спостереження показали, що в умовах ВНЗ фізична активність являє собою одну з найважливіших сфер, в якій студент може найбільш вільно виявляти свої здібності до спілкування, ініціативність, організаторські здібності. Спілкування на заняттях з фізичного виховання виступає перш за все як функція колективних форм діяльності серед яких провідне місце належить діяльності в межах спортивного колективу. Це створює об'єктивні передумови для встановлення особистих контактів і зв'язків студентів. Отже, особистісне спілкування припускає в якості духовної основи єдність поглядів, інтересів, потреб і мети. Саме тому спілкування на заняттях з фізичного виховання є могутнім фактором адаптації особистості, тому що воно активно формує норми поведінки. За допомогою особистісного спілкування студент безпосередньо взаємодіє з середовищем, що і значно впливає на його поведінку тим чи іншим видом групового контролю (суспільною думкою, груповими нормами поведінки, оцінками та ін.).

Педагогічні спостереження показали, що включаючись до спільної спортивної діяльності та спілкування студенти швидше опановують комунікативні вміння та навички, які дозволяють їм ефективно взаємодіяти з іншими людьми, що відіграє важливу роль у міжособистістній адаптації студентів.

Опитування, яке проведене серед студентів першого курсу, показало, що на заняттях з фізичного виховання вони частіше, ніж на інших заняттях, спілкуються. На питання: „Чи допомагають заняття з фізичного виховання звикнути до особливостей навчального процесу ВНЗ?“ більшість (71,4%) відповіли позитивно, причому в більшій мірі це спілкування з першокурсниками (66,8%). Із студентами інших курсів, тобто з студентами адаптованих до умов ВНЗ, спілкування менше. Це можна пояснити тим, що першокурсники ще не адаптувалися в новому колективі, а тільки починають засвоювати елементарні вимоги, норми і традиції студентського життя на основі яких пізніше будуть вироблені необхідні норми поведінки.

Для того, щоб стимулювати цей процес необхідно частіше проводити фізкультурні заходи таким чином, щоб в них брали участь студенти всіх курсів і факультетів. У результаті такого спілкування першокурсник більше довідається про свій факультет, університет, про їх традиції та історію.

Педагогічні спостереження за першокурсниками та анкетування показали, що швидшій адаптації сприяють активні засоби фізичного

виховання. Так, на питання: „В яких видах діяльності найбільш повно склались відносини?” – студенти відповіли: навчальна діяльність – 35,3%; спортивна діяльність – 28,5%; екскурсії та походи – 12,5%; художня самодіяльність – 9,8%.

З метою виявлення потреби студентів до занять фізичними вправами та бажання займатися ними ми провели анкетування, яке свідчить, що найбільш вагомую потребою до занять фізичними вправами є зміцнення та збереження здоров'я – у дівчат 37,4%, у юнаків – 39,2%; усвідомлення необхідності занять фізичними вправами – у дівчат 14,6% у юнаків – 21,3%; 6,4% дівчат і 8,9% юнаків вважають необхідним займатися фізичними вправами для зняття втоми; 20,7% дівчат і 5,1% юнаків бажають отримати позитивну залікову оцінку; 10,6% дівчат і 6,3% юнаків не мають потреби до занять фізичними вправами, але займаються тому що вони входять до програми вузу; 10,3% дівчат і 19,2% юнаків займаються для покращення статури. Як свідчать результати досліджень, у дівчат і юнаків різні потреби до занять з фізичного виховання.

Нами вивчалися причини для занять фізичною культурою і спортом та їх вплив на вироблення потреб у фізичному самовдосконаленні студентів. 93,8% викладачів вважають, що підвищити інтерес до занять можна лише через предметно-практичне виконання на навчальних заняттях певних комплексів фізичних вправ і видів спорту, які найбільш прийнятні для кожного студента, а також через масові фізкультурно-оздоровчі заходи.

Розроблені анкети включали питання, відповіді на які ілюструють основні моменти взаємодії викладачів і студентів у навчально-виховному процесі, мотиви їх діяльності, ставлення до різноманітних розділів навчальної програми з фізичного виховання.

Основними спонукальними причинами для занять фізичною культурою і спортом для студентів були: вплив школи (39,6%), однокласників (20,9%), засобів масової інформації (19,6%), враження від відвідування змагань (9,8%). Враховуючи, що основний контингент студентів надходить у ВНЗ після школи (97,8%), то її вплив на вироблення потреби у фізичному самовдосконаленні студентів є домінуючим. При добре організованій постановці справи з фізичної культури в школі, у ВНЗ необхідно було б лише розвивати вироблену потребу в регулярних заняттях фізичними вправами до мотиву діяльності, тобто до конкретно предметної діяльності в тому чи іншому виді спорту.

Слід визначити, що інтерес до фізичного виховання виникає в більшості студентів ще в дошкільному віці (19,5%), в 1-4 класах (34,7%), в 5-8 (26,2%), в 9-11 класах (9,8%) не виявився до цього часу (9,8%).

Таким чином, у середньому та в старшому шкільному віці необхідно лише розвивати цей інтерес до життєвої потреби в регулярних заняттях фізичною культурою та спортом, але цього, на жаль, в школі не відбувається і те, що не вирішує шкільна фізична культура, лягає на плечі викладачів фізичного виховання ВНЗ.

Таким чином, **(висновки):**

- першокурсників необхідно навчити раціонально розподіляти час навчального дня, планувати свою діяльність так, щоб інтелектуальна праця обов'язково чергувалась з фізичними вправами, які б в даному випадку могли б відігравати релаксаційну роль;
- вузу необхідно надати молодій людині можливість інтелектуального, духовного та фізичного вдосконалення, починаючи з перших днів навчання, щоб допомогти їй адаптуватися до нових умов навчання. Студенту-першокурснику, який перейшов від шкільних умов навчання до вузівських, складно скоротити адаптаційний період, який може тривати і семестр, і два - три роки;
- прослідкується чітка закономірність скорочення часу адаптації у тих, хто комунікативний, займається спортом, або будь-якою формою діяльності з високим рівнем відповідальності;
- швидкій адаптації сприяють активні засоби фізичного виховання, в яких студент може виступати в ролі учасника, організатора або помічника, а тим самим оволодіти різними способами та методами здорового способу життя.

Література

1. Барабанов А.Г. Адаптация первокурсников в вузе физической культуры // Теория и практика физической культуры. – 1996. - №10. – С.27-31.
2. Берн Э. Познай себя. О психиатрии и психоанализе для всех кто интересуется. – Екатеринбург, 2000. – 362с.
3. Березовский Ю. Вуз третьего тысячелетия // Освіта. – 4 квітня 2001. – С.8-9.
4. Гапонов С.А. Особенности адаптации студентов вузов в процессе обучения // Психологический журнал. – 1994. – Т.15. - №3. – С.131-136.
5. Горбачева В.В. Самоопределение студента как новый ориентир высшей школы в подготовке специалиста // Теория и практика физической культуры. – 1993. - №3. – С.22-23.
6. Друзь Ю. Позитивна мотивація та умови успішності навчально-ігрової діяльності студентів // Рідна школа. – 2000. - №7. – С.56-57.
7. Макшаков С.В., Садовая З.В. Основные направления развития системы учебного процесса высшей школы: Материалы конференции «Современные проблемы высшего образования». – Владивосток, 1996. – С.21-22.
8. Федоров В.В. Проблемы оздоровления студенческой молодежи в контексте вузовского образования / В сб.: Здоровье и физические упражнения. – Тюмень: ТГУ, 2000. –

ОБ'ЄМ СЕРЦЯ ЧОЛОВІКІВ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД РЕЖИМУ БІГОВИХ ТРЕНУВАНЬ

Фурман Ю.М.

Вінницький державний педагогічний
університет імені Михайла Коцюбинського

Анотація. У статті представлені дані про вплив бігових тренувань в аеробному та змішаному режимах енергозабезпечення на об'єм серця чоловіків віком 18-22 років. Виявлено перевагу тренувань у змішаному режимі.

Ключові слова: об'єм серця, бігові навантаження, режим енергозабезпечення.

Аннотация. Фурман Ю.Н. Объем сердца мужчин в зависимости от беговых тренировок. В статье представлены данные о влиянии беговых тренировок в аэробном и смешанном режимах энергообеспечения на объем сердца мужчин в возрасте 18-22 лет. Выявлены преимущества тренировок в смешанном режиме.

Ключевые слова: объем сердца, беговые нагрузки, режим энергообеспечения.

Annotation. Furman Y.M. The volume of the man's heart in dependence from regime of running training. Experimental material intended for introduction of influence of running training in aerobic and mixed regimes of providing the energy on the volume of men's heart aged 18-22 and predominance of training in mixed regime is expounded in this article.

Key words: the volume of the heart, running training, providing the energy.

Постановка проблеми. Як відомо, систематичні спортивні тренування можуть супроводжуватися збільшенням об'єму серця. Фізіологічна гіпертрофія й дилатація серця, які спостерігаються при цьому, є універсальним біологічним явищем, яке забезпечує адаптацію організму до ускладнених умов функціонування органів і тканин в умовах фізичних навантажень [3,7].

З огляду на це даний адаптаційний феномен можна використати для підвищення рівня соматичного здоров'я засобами фізичної культури. Тому наші дослідження полягали у вивченні можливостей застосування різних режимів бігових навантажень для підвищення морфофункціональних можливостей серця за рахунок збільшення його об'єму.

Дослідження виконано відповідно плану науково-дослідної роботи Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Насьогодні дослідниками, що працюють у галузі спортивної медицини та фізіології спорту, накопичений великий матеріал, який свідчить про вплив занять

спортом на морфофункціональний стан міокарда спортсменів [2,5], зокрема на об'єм серця [8].

За даними В.Л.Карпмана зі співавторами [2] середня величина абсолютного об'єму серця чоловіків 18-30 років, які не займаються спортом, становить $760 \pm 11,0 \text{ см}^3 \cdot \text{кг}^{-1}$, а відносного $11,2 \pm 0,17 \text{ см}^3 \cdot \text{кг}^{-1}$. За результатами наших досліджень ці показники майже не відрізняються від наведених і дорівнюють відповідно $858,7 \pm 56,3 \text{ см}^3$ і $11,7 \pm 0,76 \text{ см}^3 \cdot \text{кг}^{-1}$. У той же час, як відмічає автор, величина абсолютного об'єму серця у спортсменів, які спеціалізуються з легкоатлетичного бігу на середні дистанції, становить $1020,0 \pm 40,0 \text{ см}^3$, а відносного $14,9 \pm 0,46 \text{ см}^3 \cdot \text{кг}^{-1}$. Така морфологічна перебудова серця підвищує його продуктивність при фізичних навантаженнях. Так, у тренуваних бігунів максимальний систолічний об'єм крові при фізичних навантаженнях досягає рівня 150 – 160 мл, а у видатних спортсменів навіть 230-250 мл. У той же час у нетренуваних осіб цей показник становить 120-130 мл [6].

Величина об'єму серця досить динамічний показник, який швидко реагує на систематичні фізичні тренування. Існують відомості, що лише за 17 днів інтенсивних тренувань у бігунів-стайерів об'єм серця може збільшитися на 150 см^3 [11], а після їх припинення протягом 6 тижнів знову зменшуватися на 130 см^3 [2]. Фізичні тренування оздоровчого характеру також можуть викликати морфофункціональні зміни міокарда [4,10,12]. У той же час, не зважаючи на значний обсяг інформації щодо кумулятивного впливу різних видів фізичної діяльності на серцево-судинну систему, в науковій літературі недостатньо висвітлено питання залежності розмірів серця від енергетичної спрямованості оздоровчих тренувань.

Формування цілей статті. Як засвідчили попередні наші дослідження, підвищення рівня аеробної продуктивності організму викликають тренування аеробної й анаеробної спрямованості періодичністю не рідше трьох разів на тиждень і величиною внутрішнього об'єму не менше 43,8% від максимально допустимої величини енерговитрат (E_{max}) [9].

Мета даної роботи полягала у дослідженні впливу таких тренувань на об'єм серця.

Матеріали і методи. Визначалися показники абсолютного (HV) та відносного (HV/P) об'ємів серця чоловіків 18-22 років. Досліджувані поділялися на групи, які тренувалися за чотирма програмами. Зміст програм визначався методом тренувань, режимом енергозабезпечення та об'ємом кожного заняття. Періодичність занять становила 3 рази на тиждень. Обстеження досліджуваних проводилися поетапно – до початку

тренувального циклу, через 8, 16 і 28 тижнів від початку та через 8 і 16 тижнів по завершенню. У тренуваннях за програмою I і II застосовувався безперервний, за програмою III повторний, а за програмою IV інтервальний методи. Згідно програми I досліджувані долали дистанцію 5500 м в аеробному, а за програмою II – 4500 м в аеробно-анаеробному режимах енергозабезпечення. Тренування за програмою III виконувалися в анаеробно-аеробному режимі енергозабезпечення. При цьому досліджувані виконували 6 пробіжок тривалістю 1 хв кожна з максимально можливою швидкістю. Інтервал відпочинку між пробіжками становив 5 хв. Під час тренувань за програмою IV досліджувані виконували 5 пробіжок в аеробно-анаеробному режимі енергозабезпечення упродовж 5 хвилин з таким же інтервалом відпочинку між ними. Внутрішній об'єм роботи за програмою I становив 51,0% від E_{max} , за програмою II 43,8% від E_{max} , за програмою III 47,3% від E_{max} , а за програмою IV 46,8% від E_{max} . NV визначали за величиною PWC_{170} [1]. Вірогідність різниці між середніми арифметичними визначалася за критеріями Стьюдента. Вірогідність вважали суттєвою при 5% рівні значимості ($P < 0,05$).

Результати дослідження. У осіб, які тренувалися за програмою I ($n=11$), величина NV до початку занять дорівнювала $892,1 \pm 34,3 \text{ см}^3$, а NV/P $12,4 \pm 0,48 \text{ см}^3 \cdot \text{кг}^{-1}$. Через 16 тижнів від початку занять величина NV у середньому вірогідно зросла на $132,9 \text{ см}^3$ ($P < 0,01$), а NV/P на $1,8 \text{ см}^3 \cdot \text{кг}^{-1}$ ($P < 0,01$), утримуючись на такому рівні протягом наступних 12 тижнів тренувань. Однак через 8 тижнів по завершенню занять ці показники знизилися майже до вихідного рівня.

Тренування за програмою II ($n=35$) сприяли більш ефективному зростанню абсолютної та відносної величин об'єму серця. До початку тренувань величина NV становила $847,8 \pm 32,4 \text{ см}^3$, а NV/P $11,6 \pm 0,43 \text{ см}^3 \cdot \text{кг}^{-1}$. Через 8 тижнів від початку занять NV зросла в середньому на $139,5 \text{ см}^3$ ($P < 0,02$), а NV/P на $2,2 \text{ см}^3 \cdot \text{кг}^{-1}$ ($P < 0,005$). Максимального рівня ці показники досягли через 16 тижнів від початку тренувань і дорівнювали відповідно $1035,3 \pm 34,7 \text{ см}^3$ ($P < 0,001$) $14,8 \pm 0,5 \text{ см}^3 \cdot \text{кг}^{-1}$ ($P < 0,001$). Продовження тренувань за програмою II протягом наступних 12 тижнів не сприяли подальшому збільшенню об'єму серця. Кумулятивний ефект щодо об'єму серця після припинення тренувань зберігався не тривалий час. Через 8 тижнів після припинення занять показники NV і NV/P вірогідно не відрізнялися від вихідних даних і становили відповідно $892,4 \pm 40,6 \text{ см}^3$ і $12,4 \pm 0,46 \text{ см}^3 \cdot \text{кг}^{-1}$.

Під впливом тренувань за програмою III ($n=7$) об'єм серця також ефективно збільшився. Якщо до початку занять величина NV дорівнювала $857,1 \pm 51,4 \text{ см}^3$, а NV/P $11,7 \pm 0,38 \text{ см}^3 \cdot \text{кг}^{-1}$, то через 8 тижнів від початку

відповідно $991,9 \pm 36,8 \text{ см}^3$ ($P < 0,05$) і $13,09 \pm 0,47 \text{ см}^3 \cdot \text{кг}^{-1}$ ($P < 0,05$). Через 16 тижнів від початку ці величини зросли ще в більшій мірі. HV дорівнював $1046,5 \pm 36,7$ ($P < 0,005$), а HV/P $14,4 \pm 0,41$ ($P < 0,001$). Наступні 12 тижнів тренувань не призвели до їх суттєвого збільшення і вони залишились на тому рівні, що й через 16 тижнів від початку тренувань. Через 8 тижнів по припиненню занять, як і при тренуваннях за програмою II, показники HV і HV/P хоча і знизилися, однак все ж вірогідно перевищували вихідні дані. HV дорівнював $989,1 \pm 43,6 \text{ см}^3$ ($P < 0,05$), а HV/P $135 \text{ см}^3 \cdot \text{кг}^{-1}$ ($P < 0,05$). Через 16 тижнів після припинення занять ці показники суттєво не відрізнялися від вихідних даних.

Унаслідок тренувань за програмою IV ($n=8$) об'єм серця також збільшився. Однак вірогідна різниця показників HV і HV/P порівняно з вихідними даними зареєстрована не через 8 тижнів від початку занять, як за попередніми програмами (II і III), а через 16 тижнів. Середні величини абсолютного та відносного об'єму серця до початку занять у досліджуваних, які тренувалися за даною програмою, становили відповідно $837,8 \pm 67,2 \text{ см}^3$ і $11,2 \pm 0,86 \text{ см}^3 \cdot \text{кг}^{-1}$. Через 16 тижнів показник HV збільшився на $173,9 \text{ см}^3$ ($P < 0,05$), а HV/P на $2,4 \text{ см}^3 \cdot \text{кг}^{-1}$ ($P < 0,05$). Упродовж наступних 12 тижнів тренувань за цією програмою суттєвого подальшого їх зростання не спостерігалось. Через 8 тижнів після припинення занять за програмою IV абсолютний та відносний об'єми серця зменшилися і вірогідно не перевищували вихідні величини.

Висновки. Отже при періодичності занять 3 рази на тиждень вірогідному збільшенню об'єму серця сприяли тренування як в аеробному так і в змішаному режимах енергозабезпечення. Причому режим бігової роботи з активізацією анаеробних процесів енергозабезпечення (прогр. II, III, IV) виявився ефективнішим щодо збільшення об'єму серця, ніж зі стимуляцією лише аеробних (прогр. I). Крім того, тренування у змішаному режимі енергозабезпечення за програмами II і III вірогідно збільшили об'єм серця через 8 тижнів від початку занять, а після припинення тренувань за програмою II кумулятивний ефект зберігався протягом 8 тижнів після їх припинення. Тренування в аеробному режимі енергозабезпечення сприяли вірогідному збільшенню об'єму серця в меншій мірі, дещо пізніше (через 16 тижнів від початку занять), а кумулятивний ефект через 8 тижнів після припинення тренувань вже не реєструвався. Не залежно від режиму бігової роботи і методу тренувань максимальний приріст об'єму серця зареєстровано через 16 тижнів від початку занять. Причому продовження тренувань не викликало подальшого суттєвого збільшення об'єму серця.

Результати проведених досліджень переконують, що шляхом

застосування різних режимів бігових навантажень, збалансованих за режимом енергозабезпечення, величиною внутрішнього об'єму і періодичністю занять, можна цілеспрямовано впливати на розміри серця, підвищуючи його функціональні можливості.

Література:

1. Карпман В.Л., Белоцерковский З.Б., Гудков И.А. Исследование физической работоспособности у спортсмена. – Москва: Физкультура и спорт, 1974. – 96 с.
2. Карпман В.Л., Хрущев С.В., Борисова Ю.А. Сердце и работоспособность спортсмена.- Москва: Физкультура и спорт, 1978.-120 с.
3. Меерсон Ф.З. Общий механизм адаптации и профилактики.- Москва: Медицина, 1993.- 360 с.
4. Мильнер Е.Г. Пути повышения эффективности оздоровительной тренировки // Теория и практика физической культуры. – 2000. - № 9. – С. 43-45.
5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
6. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена: Навчальний посібник. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320 с.
7. Пшеничкова Н.Г. Адаптация к физическим нагрузкам // Физиология адаптационных процессов. – Москва: Наука, 1986. – С. 124-221.
8. Asanoi H., Kameyama T., Ishizaka S., et al. Ventriculoarterial coupling during exercise in normal human subjects // Int. J. Cardiol. - 1992. – Vol. 36. - №2. – P.177-186.
9. Furman Y.M. Correction of aerobic productivity of the body by varying the training rate in running // Wychowanie fizyczne i sport, 1999. – V.XLIII. - №1. – P.306-307.
10. Keul J., Myers M.G., Baigrie R.S. et al. Quality of life and cardiorespiratory function in chronic heart failure: effects of the 12months aerobic training // Heart. - 1996. – Vol. 76. – №1. – P.42-49.
11. Roskamm H. et al. Herzgrosse und ergometrisch getestete Ausdauerleistungsfähigkeit bei Hochleistungssportlern aus 9 deutschen Nationmannschaften. Zeitschr.f. Kreislaufforsch., 1966, 55, 1, 2-14.
12. Romano R., Rochat A.C., Kucera P. et al. Oxidative and Glycogenolytic Capacities within the Developing Chick Heart // Pediatr. Res.-2001.-Vol. 49.-№3.-P.363-372.

Надійшла до редакції 23.07.2003р.

**ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ БОЛЬНЫХ
ОСТЕОХОНДРОЗОМ ПОЯСНИЧНО-КРЕСТЦОВОГО
ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА МЕТОДАМИ
НЕТРАДИЦИОННОЙ МЕДИЦИНЫ**

Верич Г.Е., Лазарева Е.Б., Федоренко С.Н.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Аннотация. В данной статье автором рассматривается вопрос о применении нетрадиционных средств и методов физической реабилитации для восстановления больных с остеохондрозом пояснично-крестцового отдела позвоночного столба, на этапе полной и частичной ремиссии.

Ключевые слова: нетрадиционные методы восстановления, остеохондроз, боль, физические упражнения.

Анотація. Верич Г.Е., Лазарева Е.Б., Федоренко С.Н. Фізична реабілітація хворих з остеохондрозом попереково-крижового відділу хребта методами нетрадиційної медицини. У даній статті автором розглядається питання про застосування нетрадиційних засобів і методів фізичної реабілітації для відновлення хворих з остеохондрозом попереково-крижового відділу хребетного стовпа, на етапі повної і часткової ремісії.

Ключові слова: нетрадиційні методи відновлення, остеохондроз, біль, фізичні вправи.

Annotation. Verich G.E., Lazareva E.B., Fedorenko S.N. Physical rehabilitation of patients with osteochondrosis of lumbosacral region of vertebral column by means of non traditional medicine. The issue of utilization of non-traditional means and methods of physical rehabilitation for recovery of patients with osteochondrosis of lumbosacral region of vertebral column at the stage of complete and partial remission is considered. Key words: non-traditional means of rehabilitation, osteochondrosis, pain, physical exercises.

Постановка проблемы. Каждый год количество заболевших остеохондрозом позвоночника постоянно увеличивается. В связи с этим трудоспособность населения уменьшается. Поэтому проблема комплексной реабилитации при остеохондрозе позвоночника стоит очень остро.

Настоящая работа выполнена согласно сводному плану **НИР** по физическому воспитанию и спорту на 2001-2005 годы, по направлению 2.2. «Физическая реабилитация. Реабилитационная и спортивно-массовая работа среди инвалидов» и практическими заданиями учебного процесса.

Анализ последних исследований и публикаций. В последние годы внимание исследователей было привлечено к первичной миофасциальной патологии как одному из главных патогенетических факторов болевого синдрома опорно-двигательной системы [1, 2, 3]. Несмотря на большое количество публикаций, посвященных диагностике и лечению миофасциального болевого синдрома, в практике диагностика

и лечение этих нарушений представляет определенные трудности, вследствие отсутствия четких дифференциальных признаков заболевания, обилия терминов, описывающих его, что затрудняет понимание сущности процесса, и, как следствие, приводят к назначению неадекватной терапии.

В связи с этим, актуальным является разработка комплексной программы физической реабилитации, основу которой составляют: ЛГ, массаж, упражнения в воде, мануальная терапия и нетрадиционные средства лечения.

Цель исследования - разработка и научное обоснование комплексной программы физической реабилитации для больных пояснично-крестцовым остеохондрозом позвоночника с применением нетрадиционных методов восстановления.

Материалы диссертационной работы получены при проведении исследований на базе лечебно-реабилитационного центра «Феско» в динамике в течение трех лет. Исследуемый контингент – 117 больных, с остеохондрозом пояснично-крестцового отдела позвоночного столба в стадии ремиссии.

Результаты исследования. Деление занимающихся на группы осуществлялось следующим образом:

гр. ПКО-1 (n=45) больные с пояснично-крестцовым остеохондрозом занимающиеся по оригинальной методике 1 (ЛГ, массаж «Туи-на», мануальная терапия, гидрокинезотерапия).;

гр. ПКО-2 (n=42) больные с пояснично-крестцовым остеохондрозом занимающиеся по оригинальной методике 2 (ЛГ, массаж «Туи-на», магнитотерапия, гидролазеротерапия);

гр. ПКО-к (n=30) - больные с пояснично-крестцовым остеохондрозом занимающиеся по традиционной методике физической реабилитации.

Все больные посещающие реабилитационно-оздоровительный центр «Феско» находились на стадиях неполной и полной ремиссии. В связи с этим больным были назначены щадяще-тренировочный и тренировочный режимы. Занятия проводились групповым и индивидуальным методом в зале лечебной физкультуры и бассейне и состояли из разнообразных общеукрепляющих и специальных упражнений, в том числе на больших надувных мячах в различных исходных положениях, упражнений для корпуса с большой амплитудой, специальных статических упражнений. Во время занятий нами исключались резкие подскоки, резкие наклоны туловища, подъем тяжестей.

На стадии стихающего обострения с целью снятия болевого

синдрома, улучшения трофических процессов и микроциркуляции в тканях, активизации общих адаптационных механизмов и стимуляции саногенеза, в группе ПКО-2 использовались следующие физиотерапевтические факторы: - переменное магнитное поле, - лазеротерапия и гидролазеротерапия.

В группах занимающихся по нашей комплексной методике проводился массаж «Туи-на» с элементами рефлексотерапии, в контрольной – классический массаж.

В группе ПКО-1 нами применялась мануальная терапия, объединяющая все формы лечебного механического воздействия, где в качестве лечебного средства используются руки. [4, 6]. Для успешного применения мануальной терапии проводилось тщательное предварительное мануальное исследование.

По окончании реабилитационных мероприятий нами было установлено, что у всех пациентов занимающихся по оригинальным методикам значительно улучшилось самочувствие, и уменьшился болевой синдром. Чувствительные нарушения в виде онемения и парестезии имели место лишь в 5 (20,8%) случаях, что на 32,7% меньше, чем у занимающихся контрольной группы (Табл. 1). Из 47 занимающихся с трофическими расстройствами на пораженной стороне в 89,1% случаев наступило значительное улучшение.

Таблица 1

Динамика показателей состояния занимающихся с пояснично-крестцовым остеохондрозом позвоночного столба.

Показатели в группах ПКО-1 и ПКО-2	Число наблюдений	Число занимающихся		
		↓	↑	осталось без изменений
Показатели субъективного состояния				
чувство усталости в спине;	87	87	—	
боль в поясничном отделе позвоночника;	87	84(96,5)	—	13 (14,9)
боль по ходу корешковой иннервации	4	3 (75)	1(25)	
боль в области активных ТТ	87	74(85,05)	—	3 (3,4)
Показатели внешнего осмотра				
нарушения чувствительности	24	19 (79,1)		5 (20,8)
сосудистые нарушения	74	66 (89,1)	1(1,3)	7 (9,4)
синюшность и похолодание конечности	47	31(65,9)		16 (34,1)

Примечание: *цифры в скобках - процент.*

У 4-х больных с невритом седалищного нерва, у 3-х исчезли симптомы заболевания. Почти все больные указывают уменьшение болевого синдрома при ходьбе (87,1%), движениях (64,8%), Рецидивов

заболевания не отмечалось. Полученные нами данные подтверждают и тесно сопоставляются с общепринятым представлением об остеохондрозе позвоночника. Все больные, занимающиеся по предложенным нами методикам, по показателям субъективных ощущений и внешнего осмотра, значительно опережали больных контрольных групп.

Результаты проведенных исследований показали, что при остеохондрозе позвоночника с неврологическими проявлениями одной из серьезных проблем является понижение твердости мышц конечностей на стороне поражения и паравертебральных мышц.

Для регистрации показателей, характеризующих твердость мышц использовался механический пружинный миотометр Сирмаи. Его возможности позволяют получить срочную информацию о состоянии исследуемых мышц [5].

Показатели миотометрии нами регистрировались при: А – при максимальном напряжения мышцы, В – в покое, С – при максимальном расслаблении.

При остеохондрозе пояснично-крестцового отдела позвоночника регистрировалась твердость паравертебральные мышцы на уровне $L_3 - S_1$ и внутренняя головка икроножной мышцы на стороне поражения.

После завершения реабилитации твердость мышц на 2 сегмента выше уровня пораженных сегментов с гомолатеральной стороны практически достигала нормальных значений у больных с хорошими результатами реабилитации ($75,9 \pm 6,0$; $P > 0,05$) и оставалась несколько повышенной у больных с удовлетворительными исходами реабилитации ($79,5 \pm 3,12$; $0,1 > P > 0,05$). С контралатеральной стороны к этому сроку твердость мышц достигала нормального уровня ($73,6 \pm 6,47$; $P > 0,1$).

При исследовании твердости большой ягодичной мышцы по завершении курса реабилитации, было отмечено приближение результатов к нормальным величинам в группах ПКО-1 и ПКО-2 ($P > 0,05$), и отсутствие достоверных различий между исходными и заключительными данными в контрольной группе.

При сравнении данных полученных методом гониометрии преимущества предложенной нами методики проявились особенно отчетливо (Табл. 2). Так разница между показателями угла наклона на гомолатеральной стороне в группе ПКО-1 и ПКО-2, и данными полученными в контрольной составила 14,1%, а угла ротации 14,7%.

Особо следует отметить увеличение угла разгибания в тазобедренном суставе (Рис.1). При проведении предварительных исследований разгибание в тазобедренном суставе, на стороне поражения, не представлялось возможным измерить в связи с сильным болевым

синдромом.

Таблица 2

Амплитуда движения в поясничном отделе позвоночника у занимающихся с ОПС (n=106)

Действие	Угол движения, град.		Достоверность различий
	гомолатерально	контралатерально	
Группа ПКО-1 (n=44)			
Латеральные наклоны	57.1±4.36	58.7±5.34	(P < 0,05)
Ротация	40.3±4.96	43.9±4.71	(P < 0,05)
Группа ПКО-2 (n=42)			
Латеральные наклоны	56.9±5.24	56.1±4.17	(P < 0,05)
Ротация	40.6±5.47	44.1±5.26	(P < 0,05)
Группа ПКО-к (n=30)			
Латеральные наклоны	49.1±2.94	56.9±5.81	(P < 0,05)
Ротация	35.1±1.36	34.7±2.34	(P < 0,05)

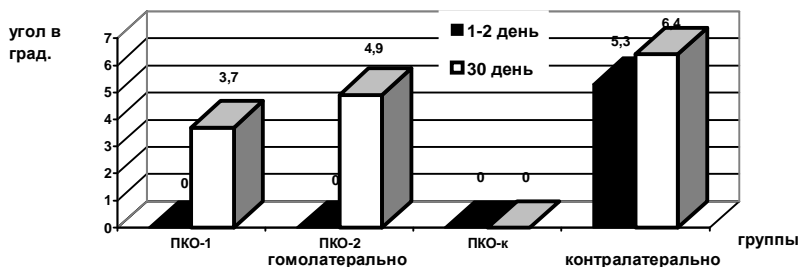


Рис. 1. Динамика амплитуды разгибания в тазобедренном суставе у занимающихся с остеохондрозом ПКО позвоночного столба под влиянием восстановительного лечения

На контралатеральной стороне амплитуда разгибания составляла $5,3^{\circ} \pm 3,7^{\circ}$. После проведения восстановительного лечения в группе ПКО-1 амплитуда разгибания составила $4,9^{\circ} \pm 2,7^{\circ}$, в группе ПКО-2-3, $7^{\circ} \pm 0,97^{\circ}$. В контрольной группе угол разгибания в тазобедренном суставе не определялся.

Для изучения состояния регионарного мышечного кровотока нижних конечностей у больных с пояснично-крестцовой локализацией остеохондроза позвоночника, нами применялся метод реовазографии.

Определялись следующие показатели внутримышечных реовазограмм: время подъема реограммы (ВПП) с, амплитуда реограммы (АР) Ом, реографический систолический индекс (РСИ), временной показатель сосудистого тонуса (ВПСТ), венозный отток (ВО) %.

При динамическом анализе реовазографии нижних конечностей у пациентов с пояснично-крестцовым остеохондрозом позвоночного столба после лечения повысилось пульсовое кровенаполнение области бедра и голени, снизился тонус сосудов и коэффициент асимметрии области бедра, улучшилась реактивность сосудов. Однако достоверных изменений гемодинамики бедра нами обнаружено не было.

Среди изучаемых показателей регионарной гемодинамики голени статистически достоверно изменялись параметры времени быстрого наполнения и венозного оттока у исследуемых больных.

К завершению реабилитационных мероприятий время быстрого наполнения группе ПКО-1 ($0,131 \pm 0,011$ с) отличались от данных в контрольной группе ($0,147 \pm 0,01$ с) с достоверностью ($p < 0,05$).

Выводы

1. Результаты исследований говорят о том, что разработанная комплексная программа по физической реабилитации более эффективна, чем отдельные элементы восстановления при заболевании остеохондрозом позвоночника.
2. Анализ данных миотонометрии и гониометрии позволил установить, что изменения в состоянии опорно-мышечного аппарата были более заметны у занимающихся по оригинальным методикам. Изучение изменений параметров регионарной гемодинамики у тематических больных позволило установить, что занятий по предлагаемой нами схеме физической реабилитации, приводят к более ощутимым результатам нормализации изучаемых показателей кровообращения. Наибольшую информативность в этом плане имели показатели реографического систолического индекса, временного показателя сосудистого тонуса и венозного оттока
3. Исходя из окончательных данных исследования видно, что эффективность комплексной программы выражается не только в более высоких результатах по гониометрии, миотонометрии и регионарной гемодинамики, но и в сокращении сроков восстановительного лечения.
4. Таким образом, использование комплексной программы позволит, наиболее экономично и рационально подойти к решению проблемы реабилитации больных, с пояснично-крестцовым остеохондрозом позвоночника.

Дальнейшее направление исследования. Планируется дальнейшая индивидуализация программ в зависимости от рефлекторных синдромов пояснично-крестцового отдела позвоночника

Литература

1. Богачева Л.А., Ушаков Г.Н., Вахлаков А.Н. Амбулаторное лечение болей в спине. Сообщение I и II //Неврологический журнал, 1998— № 3— С. 39—45.
2. Брэтмен С Нетрадиционная медицина Плюсы и минусы 20 методов лечения / Пер с англ, С-Пб Питер, 1997 — 288 с
3. Коган О.Г. Мануальная терапия в артроревматологии // Тез. докл.конф. — Новокузнецк 1990.
4. Скоромец А.А., Клименко А.В. Традиционные методы лечения больных остеохондрозом позвоночника. — Кемерово.: Народная медицина, 1993 — 304 с.
5. Хиетала В. Наш опыт по совершенствованию осанки // IV Міжнародний науковий конгрес «Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації». Тези доповідей — К. : Олімпійська література, 2000, С.442.
6. Lewit K., Sachse J., Janda V. Manuelle Medizin.- Leipzig.- 1993.

Поступила в редакцию 27.07.2003р.

ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И СИЛОВЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ МОЛОДЫХ ДЗЮДОИСТОВ В МЕЗОЦИКЛЕ ТРЕНИРОВКИ

Сообщение 2. Изменения силовых способностей и мышечной чувствительности

Ягелло Владислав, Ткачук Владимир
Институт спорта Академии физического
воспитания Й. Пилсудского в Варшаве

Аннотация. В работе представлены результаты сравнительной динамики уровня физического развития и силовых возможностей молодых дзюдоистов в мезоцикле тренировочного процесса. В первой части статьи проводятся данные, касающиеся развития силовых возможностей молодых спортсменов.

Ключевые слова: дзюдо, физическое развитие, дети 10 – 14 лет

Анотація. Владіслав Ягелло, Володимир Ткачук. Динаміка фізичного розвитку та силових можливостей молодих дзюдоїстів в мезоциклі тренування. Повідомлення 2. Зміни силових здібностей і м'язової чутливості. У роботі представлені результати порівняльної динаміки рівня фізичного розвитку і силових можливостей молодих дзюдоїстів у мезоциклі тренувального процесу. У другій частині статті проводяться дані, що стосуються розвитку силових здібностей спортсменів.

Ключові слова: дзюдо, фізичний розвиток, діти 10 – 15 років

Annotation. Jagello V., Tkachuk V. Dynamics of physical development and power capabilities of the young judoists in mesocycle of training. The report 2. Changes of power capacities and muscle sensitivity. In activity the outcomes of comparative dynamics of a level of physical development and power capabilities of the young judoists in mesocycle of training process are submitted. In the maiden part of the article the data tangent of physical development of the sportsmen are carried out.

Keywords: judo, physical development, children 10 - 14 years.

Постановка проблемы.

Силовые способности играют ключевую роль в оценке

функционального состояния нейромышечного аппарата человека. В многолетнем тренировочном процессе их развитие тесно связано с физическим развитием спортсменов.

Что же касается спортивной борьбы, то действия, применяемые в ней (проведение броска, контратаки, уход из удержания и т.д.) требуют значительного напряжения со стороны мышечного аппарата. По этой причине работа над формированием силы, с одновременным совершенствованием экономичности работы мышечной системы, (чтобы сохранить энергию необходимую для проведения 5 - 6 схваток в течение дня соревнования или тренировки) является основой специальной подготовки в этих видах спорта.

В этом же контексте так же важное значения приобретает проблема мышечной (проприорецептивной) чувствительности, позволяющей не только эффективное – в нужный момент (например: при временной потере равновесия противников) – проведение технических действий, но так же на способность стабильного сохранения рационального положения тела во время атаки противника.

Поэтому основным фактором, обуславливающим соответствующий уровень, а так же эффективность проявления силовых способностей, особенно в спортивной борьбе, является высокоточная мышечная чувствительность.

Работа выполнена согласно программы научных исследований Институт Спорта Академии Физического Воспитания Ю. Пилсудского в Варшаве.

Анализ проблемной ситуации.

В специальной литературе, посвященной спортивной борьбе, много внимания уделено проблеме формирования силовых способностей на определенных этапах многолетней спортивной тренировки [6, 16 и др.]. К сожалению, несмотря на большую популярность этой проблематики среди ученых и тренеров, в большинстве научных поиски касаются тренировочного процесса взрослых спортсменов. Поэтому необходимость исследований этих очень важных, особенно в практике спорта детей и молодежи, проблем является очевидной.

В основе наших поисков лежит предположение, что развитие двигательного аппарата детей и молодежи, занимающихся дзюдо, под влиянием систематической тренировки, может вызывать существенные структурные его перестройки. Наличие информации о таких изменениях является необходимым элементом управления и контроля подготовки молодых спортсменов вообще и дзюдоистов, в частности.

Цель работы

В связи с вышесказанным, целью данных исследований является определение динамики силовых возможностей, а так же мышечной чувствительности молодых дзюдоистов в мезоцикле тренировки. Такую цель исследований решено реализовать, отвечая на вопросы:

1. Как тренировка в течение четырех месяцев влияет на физическое развитие молодых дзюдоистов?
2. Какой уровень силовых способностей соответствует исследованной возрастной группе дзюдоистов?
3. Какие изменения в структуре их силовых способностей, а так же мышечной чувствительности наблюдаются по прошествии четырех месяцев тренировки?

Результаты тестирования силовых способностей молодых дзюдоистов в 4 месячном периоде тренировки представляет таб. 1. Исследования молодых дзюдоистов показывают, что они представляют уровень силовых способностей выше среднего (рис. 1). Во всех тестах (как в I, так и во II исследованиях) дзюдоисты показали результаты выше 50 очков. Наивысший уровень они показали в тесте со «сгибанием туловища лежа на спине в течение 30 с», позволяющим оценить силу мышц брюшного пресса, – 67-71 очков. На втором месте находились результаты в тесте «подтягивание на перекладине», определяющим силовую выносливость мышц плечевого пояса, – 59-64 очка. Самый низкий уровень группа молодых дзюдоистов показала в тесте «прыжок в длину с места» – 53-55 очков.

Несмотря на то, что средние величины результатов тестирования 10-14-летних дзюдоистов высокие, однако внутригрупповые различия довольно значительные. Диапазон величин (в очках) для разных возрастных групп в I-м исследовании составлял от 49,6 до 84 очков, а во II-м – 51,6 - 100 очков (таб. 1).

Темпы прироста результатов по показателям силовых способностей и мышечной чувствительности представлены на рис. 2.

Под влиянием тренировочных средств, применяемых в 4 месячном периоде подготовки, а также естественного процесса биологического развития, группа молодых дзюдоистов показала наибольший прогресс в тесте определяющим мышечную чувствительность (прирост ≈ 8 очков), а также в тесте отражающим развитие силовой выносливости мышц плечевого пояса (прирост ≈ 5 очков). Наименьшие эффекты тренировки обнаружены по отношению к скоростно-силовым способностям мышц ног и силы мышц сгибателей

пальцев (приросты ≈ 3 очков).

Таблица 1

Результаты тестирования (очки) молодых дзюдоистов (n=56)

Возраст, лет	Стат. показатели	Прыжок в длину с места		Сгибание туловища лежа на спине		Сила мышц кисти		Подтягивание на перекладине*		Мышечная чувствительность	
		I	II	I	II	I	II	I	II	I	II
10	X	53,60	57,40	68,20	75,30	57,30	64,70	65,80	72,00	73,10	89,35
	$\pm Sx$	6,55	6,45	17,21	18,02	12,10	21,11	15,37	17,53	9,02	7,29
	V	12,22	11,24	25,23	23,94	21,12	32,63	23,36	24,35	12,34	8,16
	min	43,00	46,00	55,00	59,00	43,00	43,00	46,00	51,00	59,00	76,92
	max	64,00	66,00	100,0	100,0	75,00	99,00	89,00	99,00	85,71	100,0
11	X	52,86	56,86	62,86	67,57	55,57	62,29	58,29	64,00	83,97	89,98
	$\pm Sx$	4,95	4,18	12,99	8,89	13,66	9,69	8,36	10,72	15,95	8,78
	V	9,36	7,35	20,67	13,15	24,58	15,56	14,34	16,76	18,99	9,75
	Min	46,00	48,00	52,00	58,00	42,00	46,00	42,00	44,00	60,00	80,00
	Max	61,00	61,00	91,00	84,00	85,00	74,00	70,00	80,00	96,70	97,46
12	X	49,57	53,00	62,86	65,71	55,71	55,43	52,86	58,57	78,51	81,50
	$\pm Sx$	13,48	14,00	19,08	16,70	20,21	20,19	7,22	8,02	7,68	23,83
	V	27,19	26,42	30,36	25,41	36,28	36,42	13,66	13,69	9,79	29,24
	Min	23,00	25,00	42,00	50,00	40,00	44,00	44,00	50,00	66,67	30,00
	Max	64,00	67,00	100,0	100,0	100,0	100,0	65,00	74,00	86,08	97,46
13	X	50,13	51,63	62,75	66,38	55,38	56,63	54,75	60,00	1,34	90,47
	$\pm Sx$	11,78	11,27	7,94	9,10	18,86	19,00	15,02	15,38	0,21	10,62
	V	23,50	21,84	12,66	13,71	34,06	33,55	27,44	25,63	15,42	11,74
	Min	33,00	36,00	53,00	53,00	40,00	40,00	42,00	45,00	1,09	66,67
	Max	69,00	70,00	79,00	85,00	100,0	101,0	90,00	96,00	1,68	97,42
14	X	54,53	56,65	71,41	74,59	54,12	55,12	60,18	64,24	1,24	93,32
	$\pm Sx$	8,63	9,57	20,15	17,78	11,16	12,32	14,41	14,35	0,18	5,75
	V	15,83	16,90	28,22	23,84	20,63	22,35	23,94	22,34	14,35	6,16
	Min	30,00	31,00	50,00	56,00	37,00	37,00	36,00	39,00	0,91	80,41
	Max	63,00	75,00	100,0	100,0	80,00	88,00	87,00	87,00	1,62	100,0

* В возрасте 11 лет - вис на согнутых руках.

Рассматривая результаты тестирования в возрастном аспекте необходимо отметить, что наибольшие сдвиги выявлены в группе 10-летних дзюдоистов (рис. 3). Суммарная величина приростов в этом возрасте составляла 40,7 очков. 10-летние дзюдоисты продемонстрировали самые большие приросты во всех тестах (кроме прыжка в длину с места, в котором уступили группе 11-летних сверстников).

В возрасте 11 лет суммарная величина приростов результатов тестирования составила 27,1 очков, а в 14 лет – 17,7. Самые малые изменения обнаружены в группе 12-летних спортсменов – 14,5 очков а также 13-летних – 15,8 очков.

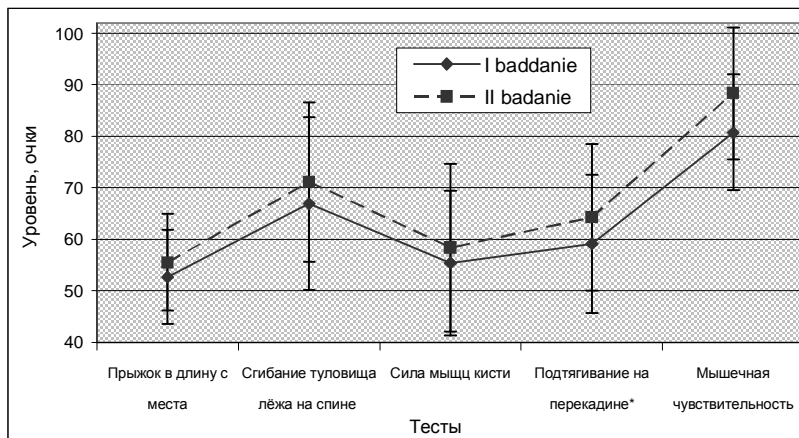


Рис. 1. Результаты тестирования 10-14-летних дзюдоистов в подготовительном периоде тренировки (n=56)

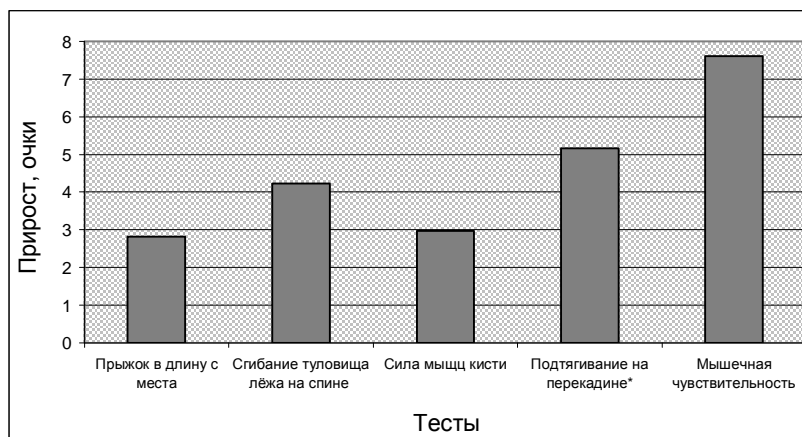


Рис. 2. Прирост результатов тестирования 10-14-летних дзюдоистов (n=56)

Тренировка в исследуемом периоде в группе 11-летних дзюдоистов наиболее гармонична повлияла на развитие силовых способностей. Диапазон приростов результатов тестирования в этой группе колебался от 4 очков (прыжок в длину с места) до 6 очков (в тесте определяющим мышечную чувствительность). В группе 13-летних подростков диапазон приростов составлял от 1,2 очка (в силе мышц

сгибателей пальцев) до 4,3 очка (в мышечной чувствительности). Большие диспропорции при одновременном низком приросте результатов тестирования обнаружены в группе 12-летних спортсменов. Диапазон приростов колебался от -0,3 очка (в силе мышц сгибателей пальцев до 5,2 в подтягивании на перекладине).

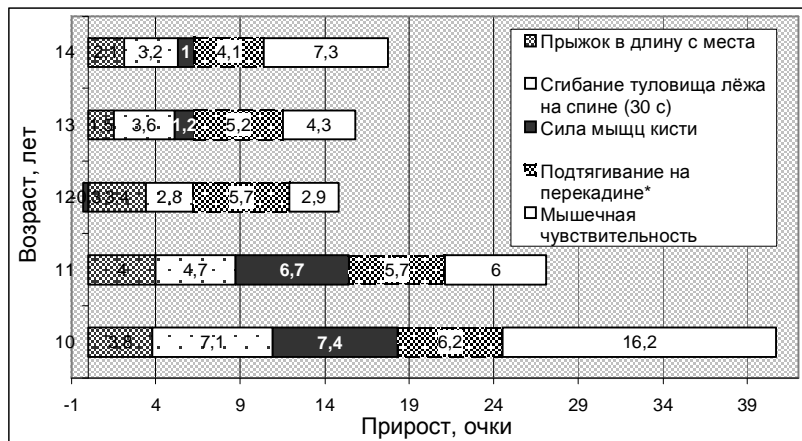


Рис. 3. Возрастная динамика прироста результатов тестирования молодых дзюдоистов (n=56)

Во всех возрастных группах наиболее однородные изменения произошли в подтягивании на перекладине (диапазон изменений 4,1 - 6,2 очка), а также в прыжке в длину с места (диапазон изменений 1,5-4 очка). В сгибании туловища лежа на спине диапазон составлял 2,8 - 7,1 очка, а в силе кисти – 1 - 7,4 очка. Самые большие диспропорции в развитии обнаружены в мышечной чувствительности – прирост результатов колебался от 2,9 до 16,2 очка.

ДИСКУССИЯ

В результате проведенных исследований установлено, что дзюдоисты, если их сравнивать с детьми не занимающимися систематически спортом, характеризуются уровнем физической подготовленности выше среднего [17]. После 4-х месячного периода тренировки уровень этот возрастает. При этом необходимо отметить, что изменения имеют возрастные и групповые особенности. Такая ситуация вполне оправдана и подтверждается многими исследованиями в области спорта детей и молодежи [1, 2, 9, 10, 19]. Авторы еще раз подтверждают существенное значение диалектическое единство двух взаимосвязанных

процессов - биологических закономерностей развития и направленных средств спортивной тренировки. На фоне этих процессов двигательные способности развиваются гетерохронно и имеют свои чувствительные периоды к направленному воздействию физических и психических нагрузок. Этим и можно объяснить различия не только в уровне конкретных силовых способностей, но и темпах их развития.

Необходимо отметить, что исследуемый возрастной период (10 - 14 лет) спортивной подготовки дзюдоистов характеризуется существенными изменениями функций организма, лимитирующих развитие двигательных способностей [3]. Этот факт подтверждают многочисленные результаты исследований не только касающихся тренировки в отдельных видах спорта, но вообще закономерностей развития человеческого организма, прежде всего работами антропологов, физиологов и педагогов [13, 18, 21].

И изменения, произошедшие в группе 10 и 11-летних дзюдоистов подтверждают факт, что именно в этих возрастах изменения были особенными. Они не только превзошли самые высокие приросты среди обследуемых групп дзюдоистов (в возрасте 10 лет суммарный прирост в очках составлял 40,7, а в 11-летнем возрасте – 27,2 очков, то есть в 2-3 раза больше, чем в остальных группах), но и в структуре самых изменений. В этих группах изменения структуры являются наиболее гармоничными. Наблюдалось значительное, но равномерное увеличение всех показателей исследуемых параметров.

Несмотря на короткое время, наблюдение это обстоятельство только подчеркивает пластичность этого периода, который часто педагоги называют «золотым», и не только по отношению к обучению теоретических дисциплин, но и в аспекте моторики молодого человека. Способность быстро схватывать материал основывается на гармоничном развитии функций обеспечивающих эффективное проявление двигательных актов.

Конечно, однозначно тяжело ответить на вопрос о том, на сколько в этих явлениях воздействовали биологические факторы, а насколько тренировочные и средовые. Однако с большой вероятностью можно констатировать, что применяемые средства наиболее положительные изменения вызвали в группе 10-11 летних спортсменов, а самые малые в группе 12 летних. Это может также свидетельствовать о том, что имеет место малая эффективность применяемых средств в тренировке этой группы. Другими словами – проблема индивидуализации тренировки в связи с возрастным развитием остаётся открытой. Хотя такое явление наблюдалось и в других исследованиях [5, 6]. Они показывают, что в

возрасте 12 лет у дзюдоистов в три раза уменьшается количество тесных связей – возрастает автономность развития функций организма. По-видимому, такая ситуация может быть связана с начинающимся бурным биологическим развитием организма дзюдоистов – началом пубертатного периода онтогенеза, а также с возрастающим значением направленной физической подготовки. Самый высокий вес в структуре физической подготовленности в это время имеют скорость, силовая выносливость и ловкость [4,9] .

Однозначное влияние тренировочных средств, применяемых в тренировке дзюдо, на организм занимающихся проявилось в развитии способностей, которые характерны для этого вида спорта. Во всех возрастных группах наиболее однородные изменения произошли в силе мышц плечевого пояса и нижних конечностей. Именно эти качества и определяют успех в дзюдо. Можно затем с большой вероятностью судить, что именно на эти качества (специальные) и обращалось специальное внимание в тренировке молодых дзюдоистов. В этих условиях конечно нельзя выдвинуть тезис о наличии явления узкой специализаций, так как мы ограничивали наши исследования только наблюдениями отдельных компонентов силы.

Особую роль в подготовке и уровне мастерства борцов играет мышечная чувствительность [7, 8, 12]. Тесно связанная как с уровнем мастерства, так и с общим состоянием функции нервно мышечного аппарата [11, 14, 15, 21]. Тем можно объяснить сложный характер изменений этого качества в 4-месячной подготовке юных дзюдоистов. При очень гармоничном и динамичном возрасте всех исследуемых компонентов в 10-летнем возрасте наступил и самый большой прирост этого качества. И, наоборот, в возрасте 12 лет при самом малом изменении параметров силы прирост мышечной чувствительности – минимальный. Связано это с физиологическим механизмом этой способности. Если уровень компонентов силы высокий, то в последствии высоким является координация нейромышечная от которой на прямую зависит и уровень мышечной чувствительности.

Исследуя эти проблемы в дзюдо (а аспекте функциональной симметрии) у высококвалифицированных дзюдоистов W. Starosta и K. Anioł-Strzóżawska [1998, с.4] констатируют, что: «движениям дзюдоистов сопутствуют разнообразные ощущения называемые кинестетическими ощущениями. Сумма этих ощущений – как пишут авторы – адекватных применяемым упражнениям применяемых в данном виде спорта, влияют на точность действия дзюдоиста в пространстве и времени. Это проявляется, например в так называемом чувстве ковра или противника.

Чем точнее эти ощущения, тем более высокий уровень подготовленности.

Czajkowski, [1993] указывает, что благодаря этому, что контроль над всякими движениями перехватывает чувство приопрецептивное, спортсмен может направить свое внимание на тактическое ведение поединка – оценка тактической обстановки, наблюдение за противником, введение его в заблуждение, укрывание собственных намерений, ввести врасплох атакующими действиями.

Мышечная чувствительность имеет непосредственное влияние и на успешность осваивания и совершенствования техники. Osicski [1993] указывает. Что в процессе технического совершенствования постоянно развивается приопрецептивное чувство (так называемый *мышечной смысл*). При этом подчеркивает, что совершенствование функции *мышечного смысла* связано с ростом чувствительности кинестетических ощущений, а также формированием умения наблюдения собственных движений и точной их дифференцировки в пространстве, времени, мышечного напряжения, концентрирования и перемещения внимания, сравнения и оценки собственных движений в коротких промежутках времени.

ВЫВОДЫ

1. На основе проведенного анализа результатов исследований можно констатировать, что развитие силовых способностей в конкретных возрастных группах – разный – и происходит по разному для каждой с исследуемых силовых способностей.

В исследуемой группе молодых дзюдоистов под влиянием проведенной тренировки обнаружено, что самой большой рост силовых способностей и мышечной чувствительности происходит в возрасте 10-12 лет.

2. Анализируя процесс изменений конкретных силовых способностей отмечено, что в исследуемом периоде произошло улучшение силовые возможности дзюдоистов, Исключением в этой тенденции является группа 12 летних спортсменов, где обнаружено стабилизацию результатов силы кисти.

3. Изменения мышечной чувствительности показали, что 4 месячная тренировка, которой были подвержены молодые дзюдоисты, положительно повлиял на развитие этой способности. Произошло решительное улучшение (средний прирост для всей группы составил 7,62 очков). Надо подчеркнуть, что уровень мышечной чувствительности зависит, прежде всего, от тренировочного стажа (эта зависимость прямая) а также од индивидуальных невро-мышечных особенностей исследуемых дзюдоистов.

4. Таким образом, рост силовых возможностей связан непосредственно с двумя взаимосвязанными процессами, с одной стороны с соответственно и рационально проводимым тренировочным процессом, а с другой биологическими закономерностями развития организма дзюдоистов.

Проводя исследования в будущем для получения объективной картины явления надо вести наблюдения как можно в более широком спектре двигательных способностей. Только комплексные исследования двигательной функции спортсмена, учитывающие особенности физического развития могут приблизить такие поиски к истине.

Литература

1. Волков Л.В. Теория спортивного отбора: способности, одаренность, талант. – К.: Вежа, - 1997. – 128 с.
2. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт. – 1987. – 160 с.
3. Ягелло В.: Возрастные особенности планирования тренировочных нагрузок в процессе совершенствования физической подготовленности юных дзюдоистов. Наука в олимпийском спорте. Киев 2000, № 1, 25-31 с.
4. Ягелло В.: Развитие силовых способностей детей школьного возраста, занимающихся и незанимающихся спортом //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту/. Зб. наук. пр. під. ред. Ермакова С.С. – Харків ХХГП. – 2001. - № 25. – С.44-52.
5. Ягелло В.: Возрастная динамика двигательных способностей молодых дзюдоистов /Физическое воспитание студентов творческих специальностей. сб.научн. тр. – Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2002. – № 5. – С. 36-42.
6. Ягелло В.: Теоретико - методические основы системы многолетней физической подготовки юных дзюдоистов. Studia i Monografie. Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, Национальный университет физического воспитания и спорта Украины. Warszawa – Киев. АВФ, Варшава, – 2002, – 351 с.
7. Borysiuk Z.: Somatyczne, wysiłkowe i koordynacyjne determinanty mistrzostwa sportowego w szermierce. Sport Wyczynowy, 2001, nr 1-2, s. 17-29.
8. Czajkowski Z.: Od zwinności do zdolności zbrońców. Sport Wyczynowy, 1993, nr 3-4, s. 18-33.
9. Jagiełło W.: Przygotowanie fizyczne młodego sportowca. Biblioteka Trenera. Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa 2000, 203 s.
10. Jagiełło W.: Wydolność fizyczna ogólna młodych judoków na tle rozwoju somatycznego. Roczniki Naukowe AWF Warszawa 2000 t. XXXIX, s. 91-112.
11. Komissarenko A.: Peculiarities of neuromotor activity depending on the specialization In women's acrobatics. The Modern Olympic Sports. International Scientific Congress. May 16-19, 1997, Kyiv: International Financjal Agency Ltd., 1997, p. 142.
12. Liakh V., Witkowski Z., Żmuda W.: Prognostyczność wskaźników specyficznych koordynacyjnych zdolności motorycznych u młodych piłkarzy nożnych. Współczesny sport olimpijski i sport dla wszystkich. Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, 2002, s.133-135.
13. Malinowski A. (red): Antropologia fizyczna. PWN. Warszawa-Poznań, 1980.
14. McComas A.J.: (1994) Human neuromuscular adaptation that accompany changes in ac-

- tivity. *Medicine and Science in Sports Exercise*, 26, 1499-1509
15. McComas A.J.: (1998) Skeletal muscle form and function. *Human Kinetics*, 406 p
 16. Osiński W.: *Motoryczność człowieka – jej struktura, zmienność i uwarunkowania*. Wyd. AWF, Poznań 1993.
 17. Pilicz S., Przewęda R., Trześniowski R.: *Skale punktowe do oceny sprawności fizycznej polskiej młodzieży*. Warszawa, AWF, 1993, 64 s.
 18. Przewęda R., Trześniowski R.: *Sprawność fizyczna polskiej młodzieży w świetle badań z roku 1989*. *Studia i Monografie. Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie*. Warszawa 1996, 122 s.
 19. Raczek J.: *Podstawy szkolenia sportowego dzieci i młodzieży*. Warszawa, RCMSzKFiS, 1991, 228 s.
 20. Starosta W., Anioł-Strzyżewska K.: *Dokładność wrażeń kinestetycznych w świetle symetrii funkcjonalnej u zaawansowanych judoków*. *Medycyna Sportowa*, 1998, nr 88.
 21. Wilmore J.H., Costill D.L.: *Physiology of sport and exercise*. Champaign: Human Kinetics, 1994, 549 p.

Поступила в редакцию 29.07.2003г.

ОСОБЕННОСТИ ЛЕЧЕНИЯ ГОЛОВНОЙ БОЛИ МЕТОДОМ КРАНИОЦЕРЕБРАЛЬНОЙ ГИПОТЕРМИИ У БОЛЬНЫХ С ОТДАЛЕННЫМИ ПОСЛЕДСТВИЯМИ ЧЕРЕПНО-МОЗГОВЫХ ТРАВМ, ПОЛУЧЕННЫХ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ, СПОРТИВНЫХ СОСТЯЗАНИЙ И БЫТОВЫХ УСЛОВИЯХ

Мелихов-Перепеч М.С., Грищенко О.И., Кириллов В.В.
Институт неврологии, психиатрии и наркологии АМН Украины
Харьковский военный университет

Аннотация. В статье показана эффективность лечения головной боли как отдаленных последствий боевых, спортивных и бытовых закрытых черепно-мозговых травм методом краниocereбральной гипотермии для саногенеза функционального состояния головного мозга.

Ключевые слова: Цефалгия, ликворно-гипертензионные, невротический шлем, сосудистые, мигренозные, цервикокраниальные, краниocereбральная гипотермия. Анотация. Мелихов-Перепеч М.С., Грищенко О.И., Кириллов В.В. Особливості лікування головного болю методом краниocereбральної гіпотермії у хворих з віддаленими наслідками закритих черепно-мозгових травм, що були отримані в екстремальних умовах бойових дій, спортивних змагань та у побутових умовах. Стаття присвячена розкриттю ефективності лікування головного болю в обличчя з віддаленими наслідками бойових, спортивних та побутових закритих черепно-мозгових травм методом краниocereбральної гіпотермії для саногенезу функціонального стану головного мозку.

Ключові слова: Цефалгія, лікворно-гіпертензійні, невротичний шолом, судинні, мигренозні, цервикокраніальні, краниocereбральна гіпотермія.

Annotation. Melichov-Pererech M.S., Grychenko O.I., Kirillov V.V. The Specify of Treatment of a Headache at the Persons with the Remote Consequences of the Battle, Sports and Life's Conditions Closed Cranio-Cerebral Traumas by Method of a

Cranio-cerebral Hypothermia. The article is about the efficiency of treatment of a headache at the persons with the remote consequences of the battle, sports and life's conditions closed crano-cerebral traumas by method of a craniocerebral hypothermia for correction functional state of a cerebral brain.

Keywords: Cephalgia, licvorn-gipertension, neurotic headache, vasculare, sick-headache, cervicocranialgia, crano-cerebral hypothermia.

Постановка проблемы. Анализ последних исследований и публикаций. Человеческая деятельность на современном этапе развития цивилизации сопряжена с высокой вероятностью получения различного рода черепно-мозговых травм, следствием которых выступают головные боли (цефалгии). Поскольку цефалгии в значительной степени влияют на работоспособность человека и функционирование его организма в целом, проблема классификации, диагностики и лечения головной боли приобретает на современном этапе особую актуальность.

Головная боль представляет собой важную медико-социальную проблему. Будучи классическим проявлением многих неврологических заболеваний, в случаях черепно-мозговых травм (ЧМТ) цефалгический феномен выступает основной доминантой во все периоды заболевания. Данная проблема активно разрабатывалась в трудах А.М. Вейна, М.Глобела, В.Е. Гречко, О.А. Колосова, В.И. Тайцлина, В.И. Штока и др.[2,4,5,6,8,9,10,11].

Современный клинический опыт предполагает лечение головных болей у больных с отдаленными последствиями закрытых черепно-мозговых травм (ОПЗЧМТ) разнообразными как медикаментозными, так и немедикаментозными методами (Волошин П.В., Шогам И.И., Тайцлин В.И. и др.) [3]. Однако, углубленное изучение этой проблемы изменения функциональной активности антиноцицептивной системы, формирующей головные боли, показало возможность применения холода (Шогам И.И., Бачериков А.Н., Мелихов М.С. и др.) [1,7].

В связи с этим, сотрудниками отделения нейроинфекций и патологии вегетативной нервной системы Института неврологии, психиатрии и наркологии АМН Украины с участием кафедры психологии, педагогики и права Харьковского военного университета было проведено исследование, *целью* которого явилась *разработка оптимальных схем применения краниоцеребральной гипотермии (КЦГ) для лечения головных болей при ОПЗЧМТ, полученных в экстремальных условиях современного боя, спортивных состязаний, иных сферах деятельности мирного времени.*

Работа выполнена согласно плана НИР Института неврологии, психиатрии и наркологии АМН Украины.

Контингент исследований

Под нашим наблюдением находилось 74 пациента, которые при исполнении обязанностей, связанных со службой в вооруженных силах, МВД, КГБ перенесли боевые коммоционно-контузионные черепно-мозговые травмы взрывной волной от разорвавшихся боеприпасов.

Контрольную группу (КГ) составили 20 пациентов с ОПЗЧМТ мирного времени (бытовые и спортивные – у 13 человек; следствия автокатастроф – у 7 человек).

По возрасту все обследуемые с боевыми ЧМТ распределились следующим образом: от 20 до 29 лет – 21 человек; от 30 до 39 лет – 36 человек и от 40 до 49 лет – 17 человек. Все обследуемые этой группы были мужского пола.

По полу и возрасту больные с бытовыми и спортивными ЧМТ были представлены так: женщин – 8; мужчин – 12; от 20 до 29 лет – 6 человек; от 30 до 39 лет – 11 человек; от 40 до 49 лет – 3 человека.

Результаты исследования

Клинико-неврологические особенности боевых ЧМТ, спортивных и иных ЧМТ мирного времени были изучены и представлены в отчете 2000 г., клинико-параклинические корреляты головной боли как дифференциально-диагностические критерии ее лечения и профилактики были исследованы и описаны в последующих отчетах (2001-2002 гг.) и публикациях [8].

Следующим этапом нашей работы явился выбор лечебной коррекции выявленных изменений, направленной на неспецифические адаптивные механизмы мозга, дефектные при головной боли у больных с ОПЗЧМТ. Таким неспецифическим методом лечения явилась краниocereбральная гипотермия (КЦГ). В наших исследованиях КЦГ производилась больным натошак; за двое суток отменялась медикаментозная терапия. Противопоказанием для проведения КЦГ были состояния декомпенсации сердечно-сосудистой и дыхательной систем; воспалительные заболевания верхних дыхательных путей и ЛОР.

Перед лечением с помощью гипотермии больных консультировали терапевт и ларинголог. Накануне КЦГ вечером и утром ставилась очистительная клизма. После проведения нейровегетативной блокады препаратами, блокирующими терморегуляцию, и наступления медикаментозного сна, который достигался путем внутривенного введения седуксена (реланиума) 4,0 – 8 – 0, оксибутирата натрия (20%-ного, на физиологическом растворе, в соотношении 1:3, из расчета 200 мг на 1 кг массы тела больного), производилось охлаждение наружных покровов головы с помощью воздушного гипотермогенератора.

КЦГ проводится промышленно выпускаемыми аппаратами «Флюидокраниотерм ПГВ – 1». Контроль температуры тела осуществлялся электротермометром посредством датчиков, введенных в прямую кишку и ушные раковины (до уровня барабанной перепонки). Согласно показаниям датчиков каждые 10 минут производился расчет температуры мозга на различных уровнях. В процессе лечения постоянно контролировались деятельность сердца (электрокардиография), дыхание, показатели артериального давления и пульса.

КЦГ проводилась нами в следующем режиме: постепенное снижение температуры теплоносителя на 5 – 10С, при этом достигалось снижение температуры мозга на 0,5 – 1,5С (температура мозга вычисляется на основании показаний датчиков по расчетным таблицам, прилагаемым к аппарату ПГВ-1) и удерживалась в течение 40 – 60 минут. Впоследствии продолжалось снижение температуры теплоносителя для достижения температуры мозга 30 – 32С. Затем гипотерм отключается. Восстановление температуры тела и выход из медикаментозного сна протекали самостоятельно.

При анализе субъективных проявлений ЧМТ, полученных при боевых действиях до и после проведения лечения методом КЦГ (табл. № 1) выявлены достоверные изменения большинства параметров, свидетельствующие о положительном эффекте.

Таблица 1

Сравнительная характеристика субъективных проявлений ЧМТ, полученных при боевых действиях до и после проведения лечения методом КЦГ

Жалоба	До КЦГ (в %)	После КЦГ (в %)
1. Головные боли ликворно-гипертензионного характера	47,6 ± 3,0	4,5 ± 1,9
2. Головные боли сосудистого характера	23,5 ± 2,0	2,3 ± 1,2
3. Цервикокраниалгии: мышечно-тонический вариант	24,5 ± 1,0	4,3 ± 0,5
вегето-сосудистый вариант	12,4 ± 2,3	3,1 ± 1,1

Так, значительно снизилось количество пациентов, предъявляющих жалобы на головные боли ликворно-гипертензионного и сосудистого характера. Существенное улучшение отмечено и у пациентов, предъявивших жалобы на боли, обусловленные патологией позвоночника.

Значительно оптимизировались после проведения КЦГ и показатели неврологического статуса (табл. № 2), причем это касалось

большинства параметров.

Таблица 2.

Сравнительная характеристика объективных проявлений (данных неврологического статуса) ЧМТ, полученных при боевых действиях до и после проведения лечения методом КЦГ

Данные неврологического статуса	До КЦГ (в %)	После КЦГ (в %)
1. Инертность (дезорганизация) взора	72 ± 5	5 ± 3
2. Вялость РЭС	23 ± 5	3 ± 2
3. Ограничение взора вверх	47 ± 6	24 ± 5
4. С-м Гуревича-Манна	72 ± 5	7 ± 3
5. Отечность языка	72 ± 5	8 ± 3
6. Снижение силы в левой руке	48 ± 6	24 ± 5
7. С-м Штрюмпеля слева	23 ± 5	1 ± 1
8. С-м Штрюмпеля справа	24 ± 5	3 ± 2
9. Гипертония мышц конечностей в левой руке	48 ± 6	22 ± 5
10. Нарушение чувствительности по рарифицированному типу	47 ± 6	5 ± 3
11. Оживление рефлексов с расширенной зоной (слева)	48 ± 6	24 ± 5
12. Отсутствие брюшных рефлексов слева	48 ± 6	24 ± 5
13. Атаксия в позе Ромберга	48 ± 6	5 ± 3

Претерпевали после воздействия холода значительный регресс и психоорганические проявления, особенно это касалось астенического синдрома, столь частого в структуре последствий ЧМТ.

Оценка эффективности лечения больных с помощью КЦГ при ЧМТ проводилась также и по параметрам РЭГ (табл. № 3).

Так, возросла частота встречаемости нормотонии и умеренного повышения сосудистого тонуса за счет уменьшения числа больных с выраженным повышением сосудистого тонуса, увеличением периферическим сосудистым сопротивлением. Таким образом, отмечена достоверная тенденция к нормализации сосудистого тонуса у большинства больных после КЦГ.

Улучшается в значительной степени и уровень кровенаполнения сосудов мозга после КЦГ. Так, в 2,5 раза возрастает количество больных с нормоволемией наряду со снижением случаев с гипо- и гиперволемией по данным РЭГ.

Положительно влияет холод и на показатели венозного

кровообращения головного мозга. Так, после КЦГ уменьшается количество больных с венозным застоем и затруднением венозного оттока на РЭГ (с 49,3% до 33,0%) наряду с увеличением частоты случаев с нормальным венозным оттоком и единичными венозными волнами (с 50,7% до 67%).

Таблица 3.

Сравнительная характеристика изменений и параметров РЭГ у больных изучаемой группы

Параметры РЭГ	До КЦГ (кол-во больных в %)	После КЦГ (кол-во больных в %)
1. Нормотония	16,9 ± 2%	23,5 ± 3%
2. Умеренное повышение сосудистого тонуса	17,6 ± 1%	53,5 ± 7%
3. Выраженное повышение сосудистого тонуса	38,0 ± 3%	12,3 ± 2%
4. Увеличение периферического сосудистого сопротивления	20,9 ± 3%	8,3 ± 1%
5. Снижение сосудистого тонуса	6,6 ± 1%	2,4 ± 0,5%
6. Нормоволемия	29,8 ± 2%	76,5 ± 9%
7. Гиповолемия	59,4 ± 6%	21,5 ± 3%
8. Гиперволемия	11,8 ± 2%	2 ± 0,5%
9. Нормальный венозный отток	17,9 ± 3%	18,7 ± 3%
10. Единичные венозные волны	32,8 ± 4%	48,3 ± 6%
11. Затруднение венозного оттока	42,0 ± 4%	32,3 ± 5%
12. Венозный застой	7,3 ± 1%	0,7 ± 0,5%

При изучении параметров ЭЭГ выявлено, что после КЦГ стал чаще встречаться регулярный альфа – ритм (у 78 ± 5%). Снизилось также количество ЭЭГ (до 8 ± 3%) с отсутствием реакции на раздражители и до 4 ± 2% – с извращенной реакцией на них.

После КЦГ существенно возросло число ЭЭГ с тета-ритмом в передних отделах мозга (до 99 ± 1%); практически не выявлено ЭЭГ (1 ± 1%) с диффузной представленностью тета-ритма.

После лечения КЦГ значительно снизилась представленность судорожной активности (с 52 ± 2% до 3 ± 2%).

ВЫВОДЫ

1. После боевых ЧМТ происходит формирование резидуального патологического симптомокомплекса, одним из основных проявлений которого является головные боли.

2. Головные боли при последствиях боевых ЧМТ носят преимущественно ликворно-гипертензионный и сосудистый характер, а

также сочетаются с явлениями цервикокраниалгии в виде мышечно-тонического или вегето-сосудистого вариантов.

3. Существенное влияние на характер и степень выраженности цефалгии при последствиях боевых ЧМТ оказывает факт получения травмы в условиях хронического эмоционального стрессового воздействия современного боя. Создаются условия для формирования стойкого патологического состояния с существенными эмоциональными расстройствами в виде посттравматической астении, астено-гриппических проявлений, морбидных (психопатопободных) изменений личности. Создается «замкнутый круг», когда цефалгии поддерживают и усугубляют эмоциональные расстройства, а те, в свою очередь, являются фоном и провоцируют существование цефалгического синдрома.

4. В клинической картине последствий боевых ЧМТ доминирует ликворно-гипертензионный синдром, гидроцефальные кризы, общемозговые и судорожные изменения на ЭЭГ наряду с гиповолемией и выраженной венозной дисфункцией, повышением сосудистого тонуса на РЭГ.

5. При последствиях боевых ЧМТ с выраженным цефалгическим синдромом, так же как и при последствиях травм мирного времени (спортивных и иных), происходит искажения формы зрительного вызванного ответа в основном за счет «поломки» на уровне неспецифического звена, отражающего активность надсегментарных регуляторных механизмов.

6. При лечении больных с ОПЗЧМТ боевого характера методом КЦГ отмечено достоверное снижение цефалгий ликворно-гипертензионного и сосудистого характера, болей, обусловленных патологией позвоночника.

7. Оптимизация неврологического статуса после КЦГ происходит практически по всем изучаемым параметрам.

8. Воздействие КЦГ при ОПЗЧМТ боевого характера существенно улучшает психический статус больных, уменьшает проявления астении.

9. При воздействии холода у большинства больных улучшаются показатели церебральной гемодинамической (по данным РЭГ) и биоэлектрической активности мозга (по данным ЭЭГ).

10. Применение КЦГ у пациентов с ОПЗЧМТ боевого характера наиболее эффективно при стойких, стабильных цефалгиях: ликворно-гипертензионных, сосудистых и связанных с патологией позвоночника. Дестабилизация устойчивого патологического состояния с помощью КЦГ оказывает более эффективное и стойкое лечебное воздействие на

цефалгический феномен при ОПЗЧМТ боевого характера, чем традиционная медикаментозная терапия.

Вместе с тем данная проблема требует продолжения исследований.

Литература

1. Азарьянц М.К. Динамика клинико-физиологических и биохимических показателей у больных с отдаленными последствиями закрытых черепно-мозговых травм при лечении с применением краниоцеребральной гипотермии. – Автореф. канд. дисс.- Харьков, 1991.
2. Вейн А.М., Колосова О.А. Головные боли // Международный медицинский журнал.- Т.4.-№1.-1998.
3. Волошин П.В., Шогам И.И., Тайцлин В.И. и др. Диагностика, лечение и профилактика отдаленных последствий черепно-мозговых травм, профилактика больных. Методические рекомендации. – Харьков, 1990.
4. Гречко В.Е. Головная боль. – М.: Медицина, 1983.
5. Колосова О.А., Осипова В.В. Классификация головной боли.// Журнал неврологии и психиатрии.-1993.-ЖЗ.
6. Мелихов-Перепеч М.С., Грищенко О.И., Кириллов В.В. Клинико-параклинические корреляты головной боли как дифференциально-диагностические критерии ее лечения и профилактики.//Збірник наукових праць Харківської державної академії дизайну і мистецтв. Серія „Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту”. – Харків, 2002. - № 20.(на рус. языке).
7. Мелихов-Перепеч М.С., Тайцлин В.И., Грищенко О.И. Клинико-параклинические характеристики эффективности лечения методом КЦГ больных с отдаленными последствиями черепно-мозговых травм, полученных в сочетании с посттравматическим стрессовыми расстройствами //В сб. «Современные подходы к диагностике и лечению нервных и психических заболеваний» / Тезисы юбилейной научной конференции с международным участием, посвященной 140-летию кафедры Военно-медицинской академии.- СПб., 2000.
8. Тайцлин В.И. Головная боль при ЧМТ.// Нейротравматология. Справочник.- ИПЦ «Вазар-Ферро».-М.: 1994.
9. Шток В.Н. Головная боль.-М.: Медицина, 1987.
10. Classification and diagnostic criteria for headache disorders,cranial neuralgias and fasial pain/ Cefalgia, 1988; 8:7.
11. Globel M. Schmerzmessung. Stuttgart – New-York, 1992.

Поступила в редакцию 27.07.2003г.

СОСТОЯНИЕ КЛЕТОЧНОГО ИММУНИТЕТА У БОРЦОВ РАЗНЫХ КВАЛИФИКАЦИОННЫХ КАТЕГОРИЙ В ТЕЧЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЦИКЛА

Ляпин В.П.

Восточно-украинский национальный
университет имени Владимира Даля

Аннотация. В статье приведены результаты изучения показателей клеточного иммунитета у борцов разных квалификационных категорий в течение тренировочного цикла.

Ключевые слова: борцы, клеточный иммунитет, квалификация.

Анотація. Ляпін В.П. Стан клітинного імунітету у борців різних кваліфікаційних категорій протягом тренувального циклу. У статті приведені результати вивчення показників клітинного імунітету в борців різних кваліфікаційних категорій протягом тренувального циклу.

Ключові слова: борці, клітинний імунітет, кваліфікація.

Annotation. Lyapin V.P. Cell immunity status in fighters of different qualification during training process. In the article the outcomes of analysis of cell immunity parameters for the fighters of different qualifying categories during the training cycle are adduced.

Keywords: sportsmen-fighters, cell immunity, qualifying category.

Постановка проблемы. Современный тренировочный процесс и соревновательная деятельность спортсменов связаны с высоким объёмом и уровнем физических нагрузок, находящихся на пределе функциональных возможностей организма. В связи с эти актуальными являются вопросы повышения функциональных резервов организма, способствующих увеличению продолжительности или интенсивности физических нагрузок, без исчерпания этих возможностей до предела [2, 3, 9-12]. Состояние иммунной системы играет немаловажную роль в адаптации спортсменов к действию физических нагрузок и факторов окружающей среды.

Тема работы включена в основной план научно-исследовательской работы Луганского государственного медицинского университета с 1991 г. и является фрагментом плановой научной темы «Физиологические показатели оценки уровня здоровья разных групп населения» (номер государственной регистрации 0100U001111).

Анализ последних исследований и публикаций. Состояние системы крови имеет чрезвычайно важное значение для спортсменов, с учётом её роли в транспорте кислорода к органам и тканям, в связи с чем резервы кислородной ёмкости крови представляют существенный аспект проблемы адаптации спортсмена к физической нагрузке. Известно, что показатели эритрона изменяются в зависимости от сезона года,

квалификации спортсмена, а также динамики тренировочного процесса. Показатели эритрона, в свою очередь, сопряжены с некоторыми функциями иммунной системы организма. Под влиянием физической нагрузки существенно изменяются количество и состав лейкоцитов, фагоцитарная активность нейтрофилов, уровень сывороточного лизоцима и другие показатели белой крови [1, 8].

Однако до настоящего времени остаётся практически неизученной реакция системы крови на действие различных по продолжительности физических нагрузок в зависимости от возраста спортсменов, пола и степени их тренированности [4-7, 13]. Несмотря на большую научно-практическую значимость, не определены информативные показатели, которые позволили бы изучать реакцию эритрона и лейкона в процессе адаптации к физической нагрузке спортсменов высшей квалификации и разрядников в различные сезоны года; в зависимости от влияния климатических факторов и уровня продолжительности физических нагрузок; в ходе самого тренировочного процесса. Всё это послужило основанием для проведения настоящего исследования.

Формулирование целей статьи. Целью настоящего исследования было изучение показателей клеточного иммунитета у спортсменов-борцов разных квалификационных категорий в течение тренировочного цикла.

Результаты исследования. Нами были обследованы 90 спортсменов-борцов в возрасте 20-25 лет - 40 борцов с массовыми спортивными разрядами (разрядники) и 50 мастеров спорта (м. с.) в подготовительном, соревновательном и переходном периодах тренировочного цикла. Определение количества Т-, В-лимфоцитов, субпопуляционного состава Т-клеток, натуральных киллеров (НК) проводили методом непрямой иммуофлюоресценции. Фагоцитарную активность моноцитов и нейтрофилов крови определяли чашечным методом.

Установлено, что, независимо от периодов тренировочного цикла, наибольшие сдвиги в клеточном звене иммунитета регистрировались в группе борцов высших квалификаций, что, несомненно, связано с более интенсивными физическими и психическими нагрузками, которые испытывал указанный контингент в процессе тренировочного цикла (табл. 1). Общее количество лейкоцитов у борцов высших квалификационных категорий было достоверно ниже аналогичного показателя в группе сопоставления, независимо от периода тренировочного процесса, подобная же тенденция регистрировалась и в

отношении количества лимфоцитов и моноцитов. Так, в частности, процентное содержание лимфоцитов у борцов высших квалификационных категорий в подготовительном периоде было в 1,45 раза ниже подобного показателя у спортсменов массовых разрядов ($p < 0,05$). В соревновательном и переходном периодах степень лимфопении составила 1,7 и 1,3 раза соответственно ($p < 0,05$). Сходные сдвиги имели место и в отношении абсолютного количества моноцитов. Вместе с тем, содержание нейтрофилов у спортсменов сравниваемых групп в соревновательном и переходном периодах статистически достоверных различий не имело. Кратность снижения процентного содержания нейтрофилов у борцов высших категорий по сравнению со спортсменами массовых разрядов в подготовительном периоде составила 1,14 раза ($p < 0,05$). Таким образом, исходными особенностями иммунного статуса спортсменов-борцов высших квалификационных категорий являлись более значительные лейкопения, лимфопения и моноцитопения (по сравнению с контингентом спортсменов массовых разрядов).

Таблица 1

Показатели клеточного иммунитета у спортсменов разных квалификационных категорий в течение тренировочного процесса

Показатели	Подготовительный период		Соревновательный период		Переходный период	
	Разрядники (n=40)	М. с. (n=50)	Разрядники (n=40)	М. с. (n=50)	Разрядники (n=40)	М. с. (n=50)
Лейкоциты, $\cdot 10^9/\text{л}$	6,2 \pm 0,15	5,3 \pm 0,2*	5,4 \pm 0,2	4,2 \pm 0,15*	5,8 \pm 0,2	5,1 \pm 0,17*
Лимфоциты, %	29 \pm 1,3	20 \pm 1*	15 \pm 0,8	9 \pm 0,4*	24 \pm 1,2	18 \pm 0,9*
Моноциты, %	4 \pm 0,15	3 \pm 0,1*	2,5 \pm 0,1	0,9 \pm 0,05*	3,1 \pm 0,16	2,2 \pm 0,1*
Нейтрофилы, %	65 \pm 3,2	74 \pm 3,1*	80 \pm 4	88 \pm 4,5	71 \pm 3,6	78 \pm 3,9
CD ₃ , %	73 \pm 3,7	62 \pm 3*	70 \pm 3,5	61 \pm 3	74 \pm 3,7	64 \pm 3,1*
CD ₄ , %	44 \pm 2,1	36 \pm 1,8*	35 \pm 1,8	26 \pm 1,3*	41 \pm 2	33 \pm 1,7*
CD ₈ , %	29 \pm 1,5	26 \pm 1,2	34 \pm 1,7	35 \pm 1,7	33 \pm 1,6	31 \pm 1,5
CD ₄ /CD ₈	1,5 \pm 0,08	1,4 \pm 0,07	1,0 \pm 0,05	0,7 \pm 0,03	1,2 \pm 0,06	1,05 \pm 0,05
CD ₂₂ , %	17 \pm 0,9	24 \pm 1,2*	20 \pm 1	31 \pm 1,6*	16 \pm 0,8	26 \pm 1,3*
CD ₁₆ , %	10 \pm 0,5	14 \pm 0,7*	8 \pm 0,4	6 \pm 0,3*	10 \pm 0,5	8 \pm 0,4*
Индекс цитотоксичности НК, %	31 \pm 1,6	19 \pm 1*	14 \pm 0,7	8 \pm 0,4*	26 \pm 1,3	14 \pm 0,7*
ФИ моноцитов, %	72 \pm 3,6	51 \pm 2,6*	50 \pm 2,5	40 \pm 2*	63 \pm 3,2	51 \pm 2,6*
ФЧ моноцитов, у.е.	5,2 \pm 0,25	4 \pm 0,2*	3,9 \pm 0,2	2,7 \pm 0,14*	6 \pm 0,3	4,1 \pm 0,2*
ФИ нейтрофилов, %	80 \pm 4	64 \pm 3,3*	61 \pm 3	45 \pm 2,3*	79 \pm 4	60 \pm 3*
ФЧ нейтрофилов, у.е.	7,3 \pm 0,35	5,2 \pm 0,26*	5 \pm 0,25	3,9 \pm 0,2*	6,6 \pm 0,3	5,4 \pm 0,27*

Примечание: * - $p < 0,05$. Р рассчитано по отношению к разрядникам в каждом из периодов.

Выявленные особенности влияли, в свою очередь, на другие показатели клеточного иммунитета. Так, абсолютное количество CD₃⁻, CD₄⁻, CD₈⁻, CD₂₂⁻, CD₁₆⁻ лимфоцитов, а также коэффициент CD₄/CD₈ оказались, независимо от периода тренировочного цикла, достоверно

ниже у спортсменов высших квалификационных категорий по сравнению с группой сопоставления. Так, коэффициент CD_4/CD_8 при указанных условиях в группе мастеров спорта был снижен во всех периодах цикла против аналогичного показателя у разрядников в 1,14, 1,4 и 1,14 раза соответственно ($p < 0,05$). То есть у борцов высших квалификационных категорий имел место более значительный Т-клеточный иммунодефицит, развившийся по относительно супрессорному варианту, стимулированный более интенсивными физическими и психическими нагрузками.

Изменения функциональных возможностей иммуноцитов выражались в более низких показателях киллерной способности НК-клеток, а также в угнетении фагоцитарной активности моноцитов и нейтрофилов периферической крови. Активность НК-клеток была снижена в 1,6-1,9 раза в зависимости от периода тренировочного цикла, по сравнению с аналогичными показателями в группе разрядников. Сходные изменения регистрировались и в отношении фагоцитарной активности нейтрофилов и моноцитов. При этом наиболее низкие показатели ФИ и ФЧ данных клеток выявлялись в группе борцов высших квалификационных категорий.

Выводы. Таким образом, показатели клеточного иммунитета у спортсменов-борцов различных квалификационных категорий неодинаковы, они более высоки у спортсменов массовых разрядов и ниже – у борцов более высокого уровня. Указанные особенности, несомненно, вызваны разницей в интенсивности физических нагрузок данных групп спортсменов, которые у борцов наивысших квалификационных категорий более значительны, независимо от периода тренировочного цикла, по сравнению с таковыми у спортсменов-разрядников.

Перспективы дальнейших исследований. Данные, приведенные в статье, будут использоваться нами для разработки немедикаментозных способов коррекции возникающих у борцов в ходе тренировочного процесса нарушений клеточного иммунитета.

Литература

1. Бермант М.В., Гаркави Л.Х., Захарова Н.П. Изменение некоторых иммунологических показателей при адаптационных реакциях тренировки, активации и стресса // Регуляция иммунного гомеостаза. - Л.: Медицина, 1982. – С. 37-38.
2. Гигинейшвили Г.Р., Суздальницкий Р.С., Левандо В.А. Синусоидальные модулированные токи (СМТ) в системе восстановления иммунологической реактивности у спортсменов // Теория и практика физической культуры. – 1989. - № 12. – С. 14-15.
3. Гигинейшвили Г.Р., Суздальницкий Р.С., Левандо В.А., Ильин Н.И. Использование ультрафиолетовых облучений в целях коррекции иммунной системы и снижения заболеваемости у спортсменов // Теория и практика физической культуры. – 1989. -

№ 4. – С. 48-50.

4. Иванова Н.И. Влияние физических нагрузок на функциональную активность лимфоцитов. Физические механизмы физической и умственной работоспособности при спортивной и трудовой деятельности. - Львов: Б.и., 1981. - С. 12-13.
5. Ляпин В.П. Состояние иммунной системы спортсменов в период подготовки к соревнованиям // Науч. сессия «Актуальные проблемы экологической иммунологии и аллергологии». Тез. докл. – Луганск, 1992. - С. 81-82.
6. Ляпин В.П., Бадалич Н.Г., Сероштан В.М., Коротун В.А. Информативность показателей иммунного статуса спортсменов в макроцикле тренировочного процесса // Мат. докладов 5-й региональной научной конференции инфекционистов, генетиков, аллергологов Луганской области. – Луганск, 1992. – С. 58.
7. Ляпин В.П., Бадалич Н.Г., Шелякина Е.А., Коротун В.А. Механизмы изменений иммунной системы у спортсменов в ходе тренировочного процесса // Сб. научных трудов сотрудников Луганского медицинского института «Экология промышленного региона Донбасса». - Луганск, 1993. – С. 102-105.
8. Суздальницкий Р.С., Кузьмин С.И., Жоголева И.Б. Методологические аспекты изучения иммунной системы у спортсменов // Теория и практика физической культуры. – 1981. - № 11. – С. 17-18.
9. Суздальницкий Р.С., Левандо В.А., Кассиль Г.Н. и др. Стрессорные и спортивные иммунодефициты у человека // Теория и практика физической культуры. – 1990. - № 6. – С. 9-17.
10. Суркина И.Д. Стресс и иммунитет у спортсменов // Теория и практика физической культуры. – 1981. - № 3. – С. 18-20.
11. Суркина И.Д., Орлова Г.С., Овчаренко Л.Н. Т- и В-лимфоциты у спортсменов // Теория и практика физической культуры. – 1980. - № 5. – С. 20-22.
12. Шубик В.М., Левин М.Я. Иммунитет и здоровье спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1985. - 170 с.
13. Шубик В.М., Левин М.Я. Иммунологическая реактивность юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 130 с.

Поступила в редакцию 26.07.2003г.

ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ГАНДБОЛИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Сватъев А.В.

Запорожский государственный университет

Аннотация. Результаты проведенного исследования позволили констатировать высокую эффективность предложенной гандболистам в подготовительном периоде системы тренировочных занятий и высокую репрезентативность компьютерной программы «ШВСМ» в системе медико-биологического контроля за функциональным состоянием спортсменов различной специализации и квалификации.

Ключевые слова: функциональная подготовленность, общая выносливость, скоростная выносливость, скоростно-силовая выносливость, экономичность

системы энергообеспечения, резервные возможности, компьютерная программа «ШВСМ», учебно-тренировочный процесс.

Анотація. Сватъев А.В. Оцінка функціональної підготовленості гандболістів високої кваліфікації на різних етапах учбово-тренувального процесу. Результати проведеного дослідження дозволили констатувати високу ефективність системи тренувальних занять, яку було запропоновано гандболістам в підготовчому періоді, та високу репрезентативність комп'ютерної програми «ШВСМ» в системі медико-біологічного контролю за функціональним станом спортсменів різної спеціалізації та кваліфікації.

Ключові слова: функціональна підготовленість, загальна витривалість, швидкісна витривалість, швидкісно-силова витривалість, економічність системи енергозабезпечення, резервні можливості, комп'ютерна програма «ШВСМ», навчально-тренувальний процес.

Annotation. Svatyev A.V. Estimation of functional preparatory handballplayers of high qualification at various stages training process. The results of the carried out research have allowed to ascertain high efficiency offered handballplayers in the preparatory period training system and high representation of the computer program «SHVSM» in medico-biological control to functional state of various specialization's and qualification's sportsmen.

Key words: functional preparatory, general endurance, high-speed endurance, speed-force endurance, profitability of energy system, reserve opportunities, computer program «SHVSM», training process.

Постановка проблемы. Одной из основных целей любого тренировочного процесса в том или ином виде спорта является достижение спортсменами своеобразного пика спортивной формы, обеспечивающего максимально возможные спортивные результаты. Вместе с тем, само понятие «пик спортивной формы» нельзя рассматривать как нечто однозначное, оно объективно представляет комплекс развития технических, тактических, функциональных и других возможностей спортсменов [1,2]. По мнению большинства авторитетных специалистов в области физической культуры и спорта одно из ведущих мест в этом своеобразном комплексе занимает уровень функциональной подготовленности спортсменов, существенным образом определяющей достижение высоких спортивных результатов [1,2,3,4].

Исследование выполнено в соответствии с планом научных исследований Запорожского государственного университета.

Анализ последних исследований и публикаций. В гандболе, относящемся, как известно, к ациклическим видам физических упражнений, уровень функционального состояния, степень его реализации и поддержания на соответствующих величинах существенно зависит от таких показателей, как аэробные и анаэробные возможности организма. Действительно, максимальные ускорения требуют

достаточного развития анаэробных механизмов энергообеспечения мышечной деятельности, а достаточно высокая продолжительность игры предъявляет повышенные требования к аэробной производительности организма гандболистов. К сожалению, анализ литературных данных по этой проблеме, в том числе самых последних публикаций, позволил констатировать отсутствие комплексного методического подхода как к оценке общего уровня функциональной подготовленности гандболистов, так и к развитию аэробно-анаэробных возможностей организма спортсменов в зависимости от этапа учебно-тренировочного процесса [5,6,7].

Очевидно, что только с учетом данных факторов возможно обеспечение высокой эффективности тренировочных занятий и, как следствие, достижение высокого спортивного результата.

Целью работы явилось изучение особенностей изменения уровня функциональной подготовленности гандболистов высшей квалификации в процессе их подготовки к соревновательному сезону.

Актуальность и несомненная практическая значимость отмеченной проблемы послужили предпосылками для проведения настоящего исследования.

Результаты исследования. В соответствии с целью и задачами эксперимента нами было проведено медико-биологическое обследование 17 игроков команды ZTR (неоднократный чемпион Украины) в начале, середине и в конце подготовительного периода учебно-тренировочного процесса. На всех этапах исследования у спортсменов регистрировался уровень функциональной подготовленности их организма и ее отдельные элементы (общая, скоростная, скоростно-силовая выносливость, экономичность энергообеспечения и резервные возможности организма) с помощью эксклюзивной компьютерной программы «ШВСМ» [8], для чего все испытуемые выполняли стандартный велоэргометрический тест PWC₁₇₀. Помимо этого у всех спортсменов регистрировали длину (см) и массу (кг) тела.

На начальном этапе настоящего исследования нами была проведена оценка уровня функциональной подготовленности гандболистов высокой квалификации в конце соревновательного периода. Анализ выступлений обследуемой гандбольной команды в соревновательном периоде позволил отметить напряженный график соревнований, в соответствии с которым команда участвовала не только в национальном первенстве, в Лиге европейских чемпионов, но и практически все игроки команды входили в состав сборной Украины, принявшей участие в чемпионате мира по гандболу. Все перечисленное

не могло не сказаться на уровне функциональной подготовленности спортсменов.

Проведенное на данном этапе их медико-биологическое обследование полностью подтвердило высказанное нами предположение.

Как видно из таблицы 1, в конце соревновательного периода для игроков команды ZTR низкие значения показателей, характеризующих общую выносливость их организма.

Так, абсолютные значения оРWC170 и оМПК, отражающие уровень развития данного качества, составляли соответственно $17,95 \pm 0,79$ кг/м/мин/кг и $51,13 \pm 1,76$ мл/мин/кг, что соответствовало низким значениям данных параметров для спортсменов высокого класса.

На уровне «ниже среднего» находились показатели, характеризующие скоростную выносливость спортсменов-гандболистов. Величины АЛАКм и АЛАКе составляли $5,79 \pm 0,26$ вт/кг и $34,31 \pm 1,49$ у.е., что и соответствовало ниже среднего величинам данных показателей.

Практически такие же данные были получены в отношении основных параметров скоростно-силовой выносливости обследованных игроков команды. Достаточно отметить, что абсолютные значения ЛАКм и ЛАКе составляли соответственно всего лишь $4,57 \pm 0,20$ вт/кг и $27,32 \pm 1,13$ у.е.

Таблица 1

Параметры функциональной подготовленности организма гандболистов высокой квалификации в конце соревновательного периода ($M \pm m$).

№ п/п	Показатели	Окончание соревновательного периода
1.	оРWC170, кг/м/мин/кг	$17,95 \pm 0,79$
2.	оМПК, мл	$51,13 \pm 1,76$
3.	АЛАКм, вт/кг	$5,79 \pm 0,26$
4.	АЛАКе, у.е.	$34,31 \pm 1,49$
5.	ЛАКм, вт/кг	$4,57 \pm 0,20$
6.	ЛАКе, у.е.	$27,32 \pm 1,13$
7.	ПАНО, %	$48,16 \pm 1,94$
8.	ЧССпано, уд/мин	$130,62 \pm 4,83$
9.	ОМЕ, у.е.	$160,92 \pm 6,08$

Вполне естественно, что и остальные параметры функциональной подготовленности гандболистов не соответствовали уровню их спортивной квалификации.

Так, значения ПАНО и ЧССпано, характеризующих экономичность работы системы энергообеспечения мышечной деятельности составляли всего лишь $48,16 \pm 1,94\%$ и $130,62 \pm 4,83$ уд/мин. На уровне «ниже среднего» регистрировалась и величина общей метаболической емкости организма спортсменов (ОМЕ) – $160,92 \pm 6,08$ у.е.

Существенным подтверждением приведенным данным послужили результаты анализа бальных оценок по уровням общей, скоростной, скоростно-силовой выносливости спортсменов и общего уровня их функциональной подготовленности.

Таблица 2

Величины бальных оценок по уровням функциональной подготовленности гандболистов в конце соревновательного периода ($M \pm m$).

№ п/п	Двигательные качества	Бальная оценка	Функциональный класс
1.	Общая выносливость	$33,96 \pm 4,30$	Ниже среднего
2.	Скоростная выносливость	$32,63 \pm 3,65$	Низкая
3.	Скоростно-силовая выносливость	$44,18 \pm 3,41$	Ниже среднего
4.	Экономичность энергообеспечения организма	$32,19 \pm 5,79$	Низкая
5.	Резервные возможности организма	$29,65 \pm 4,41$	Низкая
6.	Уровень функциональной подготовленности	$35,06 \pm 4,23$	Ниже среднего

В соответствии с данными, представленными в таблице 2, в начале подготовительного периода у обследованных гандболистов были зарегистрированы ниже среднего бальные оценки общей и скоростно-силовой выносливости (соответственно $33,96 \pm 4,30$ балла, $44,18 \pm 3,41$). Уровень скоростной выносливости спортсменов, принявших участие в эксперименте, экономичности системы энергообеспечения мышечной деятельности и резервные возможности их организма соответствовали функциональным классам «низкий уровень» (соответственно $32,63 \pm 3,65$ балла, $32,19 \pm 5,79$ балла и $29,65 \pm 4,41$ балла).

Итогом данных соотношений стал и «ниже среднего» уровень общей функциональной подготовленности организма гандболистов, зарегистрированный в конце напряженного соревновательного периода, который составил $35,06 \pm 4,23$ балла.

В целом, экспериментальные данные, полученные на данном этапе исследования, свидетельствовали о выраженном снижении уровня функциональной подготовленности гандболистов высокой квалификации, что объясняется, как уже отмечалось выше, плотным графиком выступлений спортсменов в соревновательном периоде.

Повторное обследование гандболистов команды ZTR было проведено нами после их отпуска и через 1 месяц после начала подготовительного периода учебно-тренировочного процесса.

Как видно из результатов, представленных в таблице 3, на данном этапе исследования для обследованных гандболистов была характерна явно выраженная положительная динамика в отношении уровня функциональной подготовленности их организма и ее отдельных составляющих.

Таблица 3

Показатели, характеризующие уровень функциональной подготовленности гандболистов, в конце соревновательного и в начале подготовительного периодов ($M \pm m$).

№ п/п	Показатели	Окончание соревноват. периода	Начало подготовит. периода	% относит. прироста
1.	oPWC170, кг/м/мин/кг	17,95±0,79	21,34±0,54**	21,77±6,08
2.	oМПК, мл	51,13±1,76	58,61±1,29***	16,27±4,65
3.	АЛАКм, вт/кг	5,79±0,26	6,86±0,18**	21,64±6,35
4.	АЛАКе, у.е.	34,31±1,49	40,48±1,01***	20,79±6,11
5.	ЛАКм, вт/кг	4,57±0,20	5,47±0,14**	22,32±5,90
6.	ЛАКе, у.е.	27,32±1,13	32,41±0,77***	21,08±5,59
7.	ПАНО, %	48,16±1,94	55,11±1,71***	16,53±5,37
8.	ЧССпано, уд/мин	130,62±4,83	150,95±3,76***	17,48±5,06
9.	ОМЕ, у.е.	160,92±6,08	186,60±4,60**	18,01±5,23

Примечание: ** - $p < 0,01$; *** - $p < 0,001$ по сравнению с окончанием соревновательного периода.

Прежде всего, необходимо отметить, что уже через месяц интенсивных тренировочных занятий у всех спортсменов наблюдалось достоверное улучшение практически всех функциональных параметров, использованных в исследовании.

Так, на данном этапе исследования у гандболистов был зарегистрирован статистически достоверный рост oPWC170 до

21,34±0,54 кгм/мин/кг или на 21,77±6,08% по сравнению с окончанием соревновательного периода), оМПК (до 58,61±1,29 мл/мин/кг или на 16,27±4,65%), АЛАКм (до 6,86±0,18 вт/кг или на 21,64±6,35 %), АЛАКе (до 40,48±1,01% или на 20,79±6,11 %), ЛАКм (до 5,47±0,14 вт/кг или на 21,08±5,59%), ПАНО (до 55,11±1,71 % или на 16,53±5,37 %), ЧССпано (до 150,95±3,76 уд/мин или на 17,48±5,06 %) и ОМЕ (до 186,60±4,60 у.е. или на 18,01±5,23 %).

Обращает на себя внимание тот факт, что для большинства отмеченных показателей регистрировались практически одинаковые величины относительного прироста (в рамках 20%), что косвенным образом может свидетельствовать о гармоничности тренировочных занятий гандболистов в процессе их подготовки к сезону.

Подтверждением, приведенным выше данным, послужили также результаты анализа бальных оценок обследованных спортсменов по различным уровням их подготовленности, зарегистрированных через 1 месяц после начала периода подготовки к соревновательному сезону.

Как видно из представленных в таблице 4 экспериментальных данных, на этом этапе исследования у спортсменов наблюдался достоверный рост бальных оценок по уровню общей выносливости (до 52,37±3,05 балла или на 86,99±26,93%, что соответствовало уже функциональному классу «средний»), скоростной выносливости (до 47,77±2,49 балла или на 70,49±21,24%, «ниже среднего»), скоростно-силовой выносливости (до 59,57±2,32 балла или на 44,18±11,54%, «средний»), экономичности работы системы энергообеспечения мышечной деятельности (до 55,55±4,74 балла или на 136,73±37,21%, «средний»), резервных возможностей организма (до 48,26±3,33 балла или на 107,62±31,76%, «ниже среднего»), а также общего уровня функциональной подготовленности спортсменов, специализирующихся в гандболе (до 53,20±3,11 балла или на 78,27±22,07 %, «средний»).

Необходимо отметить при этом, что значительный процентный прирост указанных параметров объясняется низким их уровнем на начальном этапе исследования.

Выводы. В целом приведенные данные позволили констатировать, что предложенная гандболистам команды ZTR в подготовительном периоде система тренировочных занятий способствовала выраженной оптимизации их функциональной подготовленности, гармоничному развитию всех ее составляющих компонентов, своеобразному выходу спортсменов на наиболее оптимальный уровень спортивной формы. Кроме этого, полученные данные убедительно свидетельствовали о высокой репрезентативности

компьютерной программы «ШВСМ» и необходимости ее скорейшего внедрения в систему медико-биологического контроля за функциональным состоянием спортсменов различной специализации и квалификации.

Таблица 4

Величины бальных оценок по уровням функциональной подготовленности гандболистов в конце соревновательного и в начале подготовительного периодов (М±m).

№ п/п	Двигательные качества	Бальные оценки		% относит. прироста
		Окончание соревноват. периода	Начало подготовит. периода	
1.	Общая выносливость	33,96±4,30 ниже среднего	52,37±3,05*** средняя	86,99±26,93
2.	Скоростная выносливость	32,63±3,65 низкая	47,77±2,49*** ниже среднего	70,49±21,24
3.	Скоростно-силовая выносливость	44,18±3,41 ниже среднего	59,57±2,32*** средняя	44,18±11,54
4.	Экономичность энергообеспечения организма	32,19±5,79 низкая	55,55±4,74*** средняя	136,73±37,21
5.	Резервные возможности организма	29,65±4,41 низкая	48,26±3,33*** ниже среднего	107,62±31,76
6.	Уровень функциональной подготовленности	35,06±4,23 ниже среднего	53,20±3,11*** средний	78,27±22,07

Примечание: *** - $p < 0,001$ по сравнению с окончанием соревновательного периода.

Дальнейшее направление исследований. Результаты проведенного эксперимента показали необходимость дальнейшего расширения возрастного контингента обследуемых и использования традиционных методических подходов в контексте со вновь разрабатываемыми. Это позволит существенным образом повысить эффективность медико-биологического контроля за функциональным состоянием спортсменов на различных этапах учебно-тренировочного процесса.

Литература

1. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – К.: Здоров'я, 1990. – 200 с.
2. Пшенникова М.Г. Адаптация к физическим нагрузкам // Физиология адаптационных процессов. – М.: Наука, 1986. – С. 124-221.
3. Карпман В.Л., Белоцерковский З.Б., Гудков И.А. Тестирование в спортивной медицине. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
4. Мак-Дугалл Дж., Уэнгер Г.Э., Грин Г.Дж. Физиологическое тестирование спортсмена высокого класса. – К.: Олимпийская литература, 1998. – С.210-229.

5. Душанин С.А. Система многофакторной экспресс-диагностики функциональной подготовленности спортсменов при текущем и оперативном врачебно-педагогическом контроле / Методические рекомендации, 1986. – 24 с.
6. Brooks G.A. Anaerobic threshold: Review of the concept and directions for future research. *Medicine and Science in sports and Exercise*, 1985. – P.17, 22-31.
7. Davis J.A. Anaerobic threshold: Review of the concept and directions for future research. *Medicine and Science in sports and Exercise*, 1985. – P.6-18.
8. Маликов Н.В., Сватъев А.В. Комплексная экспресс-оценка функциональной подготовленности организма // Методические рекомендации. – Запорожье: Изд-во Запорожского госуниверситета. 2003. – 24 с.

Поступила в редакцию 25.07.2003 г.

СТИЛЬ РУКОВОДСТВА И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КЛИМАТ СПОРТИВНОЙ КОМАНДЫ

Кенани Салим

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Аннотация. В статье обосновывается целесообразность использования ситуационной модели деятельности тренера. В работе представлен анализ взаимосвязи между стилем руководства тренера и состоянием психологического климата спортивной команды.

Ключевые слова: команда, тренер, психологический климат, стиль, взаимосвязь. Анотація. Кенані Салім. Стиль керівництва і психологічний клімат спортивної команди. Стаття присвячена обґрунтуванню доцільності використання ситуаційної моделі діяльності тренера. В праці подано аналіз взаємозв'язку між стилем керівництва тренера та станом психологічного клімату спортивної команди.

Ключові слова: команда, тренер, клімат, стиль, взаємозв'язок.

Annotation. Kenani Salim. Style of a manual and psychological climate of a sports team. In clause are displayed the results of theoretical research of use situation model of activity of the trainer. In work is submitted the analysis of interrelation between style of a manual of the trainer and condition of a psychological climate of a sports team.

Key words: a team, condition, climate, style, interrelation, trainer.

Постановка проблемы. Анализ последних исследований и публикаций. Современный этап развития наук о спорте отражает давно назревшую потребность в реализации психологических знаний на практике. В процессе любой, в том числе, и спортивной деятельности между людьми устанавливаются взаимоотношения, традиции, привычки, чувства, которые прямо или косвенно влияют на ее эффективность. Все это составляет то, что принято называть психологическим климатом. В спорте он складывается под влиянием разных факторов: чувств, настроений, мотивов, потребностей и отношений между спортсменами, а также под влиянием целенаправленной педагогической работы тренера. Это отражается в отношениях спортсменов к тренировочному процессу,

друг другу, к судьям, к тренеру, администрации и т.д. Игнорирование знаний о психологическом климате значительно сужает возможности тренерского состава по руководству командой. Психологический климат способствует не только максимальной реализации в условиях соревнований потенциала личности, ее способностей, таланта, но и несет в себе терапевтические функции, охраняя психику спортсменов от чрезмерных эмоциональных перегрузок.

В этой роли психологический климат выступает в качестве средства психологической устойчивости, как отдельного спортсмена, так и команды в целом. Однако данная проблема остается недостаточно разработанной в теории и методике спортивной подготовки, в психологии и педагогике спорта, что подтверждается отсутствием единого подхода к исследованию взаимоотношений в системах «тренер-спортсмен», «спортсмен-спортсмен», «тренер-тренер». В тоже время, указания на важность и необходимость качественной и высокоэффективной спортивной подготовки команд к соревнованиям содержатся в работах А.И.Бузника, В.А.Дрюкова, Ю.А.Коломийцева, Я.Л.Коломинского, Г.А.Лисинчука, Г.В.Ложкина, В.Н.Платонова, Ю.А.Ханина и др. Таким образом, разработка целостных подходов к регуляции психологического климата спортивной команды в тренерской деятельности позволит преодолеть фрагментарность и разрозненность позиций исследователей и практиков будет способствовать развитию теории спорта. Это выражается в необходимости исследования заявленной темы с позиции тренерского труда, как вида спортивно-педагогической деятельности, успешность которого определяется не только спортивными достижениями учеников, но и уровнем воспитанности спортсменов их духовным и психическим здоровьем.

Работа выполнена согласно плана НИР Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Цель исследования состояла в разработке ситуационной модели деятельности тренера, позволяющей учесть, наряду с особенностями стиля руководства, ряд элементов социальной ситуации: тип решаемой задачи, форму организации деятельности и уровень социально-психологического развития спортивной команды.

Методы и организация работы. Для достижения поставленной цели использованы методы теоретических исследований: анализ, осмысление и обобщение эмпирических данных психолого-педагогической и научной литературы по обозначенной проблеме.

Результаты теоретического анализа проблемы. Специальный анализ литературы позволил установить, что под стилем руководства

спортивной командой понимают упорядоченное применение тренером целостной, относительно устойчивой системы способов, приемов, методов воздействия на поведение, отношения, взгляды, позиции, взаимоотношения спортсменов с целью формирования оптимального психологического климата в интересах спортивной результативности. Исследуя тему сущности стиля руководства, Р.Х.Шакуров рассматривает вопрос о его функциях и структуре. Он полагает, что общая функция стиля руководства состоит в адаптации деятельности руководителя к специфике условий ее осуществления. Она представляет единство двух частных функций, связанных с адаптацией деятельности к особенностям а) объективно существующих внешних условий и б) самого субъекта деятельности [10, с.158].

Стиль руководства характеризуется устойчивостью и динамичностью [2]. Устойчивость проявляется в повторении тех или других приемов и способов руководства, а динамичность обуславливается характером выполняемых задач, особенностями спортивной команды, уровнем спортивного мастерства игроков и психическим состоянием тренера.

Традиционно принято различать три основных стиля руководства авторитарный, демократический и либеральный. Однако в современной психологической литературе предлагаются и иные классификации стилей: директивный, коллегиальный, пассивный, директивно-коллегиальный, директивно-пассивный, коллегиально-пассивный, директивно-коллегиально-пассивный, то есть комбинированный [1].

Достаточно эффективен целеполагающий стиль руководства [5]. Практикой доказано, что действенным средством мобилизации энергии членов коллектива служит постановка перед ними больших, сложных и ответственных задач, открывающих перед каждым возможность творческого подхода к их решению. Столь же эффективным может быть и проблемноорганизующий стиль руководства, когда руководитель стремится сочетать постановку ответственных задач с постоянной настройкой эмоционального контакта, что должно обеспечить хорошую перспективу, деловую ориентацию и сплоченность членов коллектива. Для тренеров по отношению к игрокам характерен делегирующий стиль руководства, когда воспитанникам предоставляется широкая инициатива, самостоятельность в тренировочной деятельности, передаются некоторые полномочия и создаются тем самым, возможности для творческих и инициативных решений, и в то же время остается единоличное право и обязанность решения кардинальных вопросов руководства спортивной командой.

В практике редко встречаются тренеры, управленческие функции, которых четко укладывались бы в рамки одного компонента. Одним из наиболее показательных и, к тому же, достаточно информативным феноменом, непосредственно связанным с деятельностью тренера и влияющим на ее эффективность, традиционно считается индивидуальный стиль деятельности. Таким образом, стиль руководства можно определить как типичный набор индивидуальных стереотипов поведения тренера, выражающийся в применении им различных методов руководства в их взаимном и устойчивом сочетании.

Факторы, детерминирующие стиль руководства делятся на объективные и субъективные. К объективным, прежде всего, относится официально зафиксированные нормы, регламентирующие поведение тренера по отношению к ученикам. Имеются в виду санкции и предписания, нарушения которых влечет за собой правовые последствия. Какой бы стиль руководства не сформировался, тренер не имеет права позволить себе: исповедовать в работе искаженную мораль и нравственность; оскорбление и унижение личности; финансовые махинации, отражающиеся на материальном благополучии спортсменов. Нарушение этих норм ведет к формированию стиля не адекватного ситуации. Кроме норм и правил, регламентирующих стиль руководства к объективным факторам следует отнести: возраст спортсменов и их профессиональное мастерство; уровень дисциплины и организованности в команде; успешность деятельности и результат соревнований; характер тренировочной нагрузки; масштаб соревнований и степень ответственности за выступления на них тренера и спортсменов; степень подчинения тренеру и принятия учениками тренерских распоряжений; время существования команды.

К субъективным факторам относятся: личностные качества тренера и спортсменов; направленность, потребности, цели; мораль, нравственность и мировоззрение; поведение, поступки, действия; взаимоотношения в системах: «спортсмен-спортсмен», «тренер-спортсмен»; социально-психологическая совместимость; психологическое состояние тренера и спортсменов; разумность и своевременность распоряжений.

Установлено, что тренер не в состоянии изменить свой стиль руководства в сколько-нибудь широком диапазоне, поэтому ему необходимо, по мнению Ф.Фидлера, научиться подбирать ситуацию «под себя». Вероятностная модель Ф.Фидлера предполагает, что эффективность группы имеет вероятностный характер и зависит от того насколько стиль руководителя соответствует ситуации, в которой он действует. В

предложенной модели те руководители, для которых характерна ориентация на задачу, наиболее эффективны либо в очень благоприятных, либо в очень неблагоприятных ситуациях; руководители же, ориентированные на подчиненных, наиболее успешно работают в умеренно благоприятных (умеренно неблагоприятных) ситуациях [4].

Дальнейшее изучение обозначенной проблемы позволило американским исследователям К.Бланчарду и Р.Херсею [11] разработать модель, в основе которой – учет зависимости стиля руководства от «зрелости» подчиненных. Согласно рассматриваемой модели, по мере увеличения зрелости подчиненных изменяется и стиль руководства. В этом случае, если подчиненные достигли высокого уровня зрелости, более приемлемыми считаются стили, характеризующиеся низкой ориентацией на отношения и на задачу или же высокой ориентацией на отношения и низкой ориентацией на задачу. При недостаточной зрелости подчиненных эффективны стили, отличающиеся высокой ориентацией на задачу при низкой ориентации на отношения или – высокой ориентацией на отношения, и на задачу.

Авторы большинства современных работ, выполненных в рамках ситуационного подхода, широко используют допущение, согласно которому эффективность работы руководителя зависит от его личностных качеств, но в несоизмеримо большей мере она подвержена влиянию ситуационных, внешних по отношению к нему факторов.

В этой связи самостоятельный интерес представляет предложенная В.Я.Красниковским ситуационная модель деятельности руководителя, позволяющая учесть, наряду с особенностями стиля руководства и ряд других важных элементов ситуации [3].

Учебно-тренировочная и соревновательная деятельность футболистов состоит из огромного многообразия социальных ситуаций. Под социальной ситуацией будем понимать совокупность объективно существующих условий, в которых осуществляется деятельность тренера. Ее составляют следующие элементы: тип решаемой группой задачи, форма организации ее совместной деятельности, уровень социально-психологического развития группы, организационно обусловленный временной период и место осуществления руководства. Все это внешние по отношению к тренеру факторы. Если же совместно с социальной ситуацией рассматривать внутренние присущие тренеру характеристики, то в этом случае можно говорить о ситуации руководства. Последняя определяется как совокупность внешних, объективно существующих условий деятельности руководителя, а также качеств и характеристик его поведения, обуславливающих особенности и эффективность исполнения

им своих должностных обязанностей.

По длительности ситуации руководства возможно различение следующих ее состояний: микро ситуационных (продолжающихся от нескольких минут до одного дня), вызванных «сиюминутно» возникающими корректирующими воздействиями; макроситуационных (длительностью в несколько дней, неделю, месяц).

Первый из элементов социальной ситуации – «тип решаемой задачи». Принимая в качестве основания классификации таких задач степень привычности для тренера и воспитанников выполняемых заданий, можно считать, что на практике возникают задачи стандартные (стереотипные), выполняемые по наработанному, привычному алгоритму, и нестандартные, не имеющие такого алгоритма. Так, выполнение любых технико-тактических действий игроками в обычном тренировочном режиме может считаться решением стандартной, а в соревновательной обстановке – нестандартной задачи.

Второй из ситуационных элементов – форма организации совместной деятельности членов коллектива.

При его выделении за основу была принята широкоизвестная типология Л.И.Уманского [8], который различал совместно-индивидуальную, совместно-последовательную и совместно-взаимодействующую формы организации совместной деятельности группы. В нашем случае, из-за специфики игровой деятельности членов группы все спортсмены в один и тот же период времени занимаются совместно-взаимодействующей деятельностью.

Наконец, третий элемент социальной ситуации, уровень социально-психологического развития группы, который можно охарактеризовать показателями сплоченности, проявляющейся на разных уровнях групповой активности [2]. В дальнейшем нами будут выделяться только два уровня развития спортивной команды: высокий и низкий. Критерием различения, в общем случае, могут служить характерные для конкретных групп значения показателя ценностно-ориентационного единства, характеризующего степень совпадения мнений членов группы относительно значимости тех или иных групповых ценностей.

Используя теоретические разработки В.Я.Красниковского [3], связанные с разработкой модели деятельности руководителя, попытаемся адаптировать ее и представить простую ситуационную модель деятельности тренера (табл.1).

Для того, чтобы прочитать информацию, содержащуюся в представленной модели необходимо идти по следующей цепочке ситуационных элементов: решаемая задача – нестандартная, форма

организации деятельности – совместная, уровень развития коллектива – высокий – то наиболее совместим с ними директивный стиль руководства. Анализ информации содержащейся в таблице позволил заключить, что директивный стиль может считаться эффективным в случае решения нестандартной задачи членами спортивной команды с высоким уровнем социально-психологического развития, и в случае решения стандартной и нестандартной задачи игроками команды с низким уровнем социально-психологического развития.

Таблица 1

Простая ситуационная модель деятельности тренера

СИТУАЦИЯ РУКОВОДСТВА															
Тип решаемой задачи	Форма организации деятельности	Уровень социально-психологического развития команды													
		Высокий							Низкий						
Стандартная	Совместная			+					+			+			
Нестандартная	Совместная	+			+		+		+			+			
Индивидуальный стиль руководства		1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7

Примечания: условные обозначения, используемые в таблице предложены А.Л.Журавлевым: директивный (1), коллегиальный (2), пассивный (3), директивно-коллегиальный (4), директивно-пассивный (5), коллегиально-пассивный (6), директивно-коллегиально-пассивный то есть комбинированный (7)

Выводы. Таким образом, продиагностировав сложившуюся ситуацию, выявив ее тип и зная о том, какие стили наиболее с ней совместимы, можно получить и желательный психологический климат в спортивной команде. Если реальные социально-психологические методы воздействия тренера на воспитанников в значительной мере ей не соответствуют, то открывается возможность целенаправленного выбора стратегии корректировки ситуации руководства.

Приведенные рассуждения носят гипотетический характер, однако наводят на мысль о том, что изучению ситуационного контекста руководства тренера необходимо уделять значительно большее внимание. Работа предполагает продолжение исследования рассмотренной проблемы.

Литература

1. Журавлев А.Л. Стиль руководства и организация соревнования //Социально-психологические аспекты социалистического соревнования /Отв. ред. Е.В.Шорохова.

- М.: Наука, 1977. – С.112-148.
2. Красниковский В.Я. Стиль руководства: опыт разработки ситуационной модели деятельности руководителя // Психология совместной жизнедеятельности малых групп и организаций. Ответственные редакторы: А.Л.Журавлев, Е.В.Шорохова. – М.: «Социум»; «Институт психологии РАН», 2001. – 149-177.
 3. Кричевский Р.Л. Эмпирическая проверка одной из моделей эффективности руководства // Новые исследования в психологии. – 1981. – №2 (25). – С.89-94.
 4. Ложкин Г.В. Психологический климат трудового коллектива. – К.: «Знание» УССР, 1988. – 48 с.
 5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: АО КД «Олимпийская литература», 1997. – 583 с.
 6. Радионов А.В., Воронова В.И. Психологические основы подготовки баскетболистов. – Киев: Здоровья, 1989. – 134 с.
 7. Уманский Л.И. Методы экспериментального исследования социально-психологических феноменов // Методология и методы социальной психологии / Под ред. Е.В.Шороховой. – М.: Наука, 1977. – 22-56.
 8. Ханин Ю.Л. Психология общения в спорте. – М.: Фис, 1980. – 209 с.
 9. Шакуров Р.Х. Социально-психологические проблемы руководства педагогическим коллективом. – М., 1982. – С. 122-168.
 10. Hersey R., Blanchard K.H. Management of Organizational behavior. 3 rd. Ed.. Englewod Cliffs N.J. : Prentice Hall, 1977. – 128 p.

Поступила в редакцию 23.07.2003г.

ВИМОГИ ДО СТАТЕЙ

Текст обсягом **6 і більше** сторінок формату А4 (до **70** знаків у рядку, до **30** рядків на сторінку) на українській (російській) мові переслати електронною поштою в редакції WORD. До статті можна включати графічні матеріали - рисунки, таблиці та ін. Шрифт - Times New Roman 14, поля 20 мм, орієнтація сторінки - книжкова, інтервал 1,5.

Структура статті: назва статті, прізвище та ініціали автора, назва організації, анотації і ключові слова (трьома мовами - укр., рос., англ., обсяг кожної анотації 4 рядки, ключових слів - 1 рядок), текст статті за структурою згідно Постанови ВАК України від 15.01.2003 N 7-05/1, література, авторська довідка.

Редакція на протязі місяця надішле за вказаною Вами адресою 1 прим. збірника.

Тел. (0572) 47-11-32; тел./факс: 43-29-56; 61068, м.Харків-68, а/с 11135, Єрмаков Сергій Сидорович.

Листування з авторами виключно електронною поштою. Повідомлення про прийняття (або відхилення) статті до друку надсилається автору електронною поштою після рецензування її членами редколегії.

Умови щодо формування списку літературних джерел: при наявності посилань на збірники «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту» та «Физическое воспитание студентов творческих специальностей» редакційна колегія розглядає статтю першочергово.

Електронна пошта:

pedagogy@ic.kharkov.ua - огляд пошти щоденно;

pedagogy@mail.ru - огляд пошти 1 раз на тиждень;

pedagogy@yandex.ru - огляд пошти 1 раз на тиждень.

Web-сторінка:

www.pedagogy.narod.ru - загальна інформація;

www.nbuv.gov.ua/eb/khhpi.html - архів статей за 1996-2003pp.

<http://lib.sportedu.ru/books/xxpi> - російськомовна сторінка.

ВИТЯГ

з Постанови ВАК України від 15.01.2003 N 7-05/1 “Про підвищення вимог до фахових видань, внесених до переліків ВАК України”

(джерело інформації - <http://www.nbuv.gov.ua/>)

3. Редакційним колегіям організувати належне рецензування та ретельний відбір статей до друку. Зобов'язати їх приймати до друку у виданнях, що виходитимуть у 2003 році та у подальші роки, лише наукові статті, які мають такі необхідні елементи:

- **постановка проблеми** у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями;
- **аналіз останніх досліджень і публікацій**, в яких започатковано розв'язання даної проблеми і на які спирається автор, виділення невирішених раніше частин загальної проблеми, котрим присвячується означена стаття;
- **формулювання цілей статті** (постановка завдання);
- **виклад основного матеріалу** дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів;
- **висновки** з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямку.

4. Спеціалізованим ученим радам при прийомі до захисту дисертаційних робіт зараховувати статті, подані до друку, починаючи з лютого 2003 року, як фахові лише за умови дотримання вимог до них, викладених у п.3 даної постанови.

ЗМІСТ

Карпюк Р.П. Характеристика професійних ситуацій, які розв’язує учитель фізичної культури	3
Котов Є.О. Формування у студентів інтересу до самостійних занять фізичними вправами	8
Олещук В.В. Патріотичне виховання в народній педагогіці та творах українських педагогів XVII – початку XX століття	15
Козіна Ж.Л., Слюсарев В.Ф. Суб’єктивно сприймана напруженість навантаження і поріг анаеробного обміну у баскетболісток	22
Глазунов С.І. Визначення ефективності способу експрес контролю спеціальної фізичної підготовленості військовослужбовців механізованих підрозділів сухопутних військ	30
Шевченко О.В. Реабілітаційний вплив рухливих ігор на дітей з вадами фізичного розвитку	36
Затилкін В.В. Вивчення впливу занять з фізичного виховання на прискорення процесу адаптації першокурсників до умов ВНЗ	42
Фурман Ю.М. Об’єм серця чоловіків в залежності від режиму бігових тренувань	48
Верич Г.Е., Лазарева Е.Б., Федоренко С.Н. Физическая реабилитация больных остеохондрозом пояснично-крестцового отдела позвоночника методами нетрадиционной медицины	53
Ягелло Владислав, Ткачук Владимир. Динамика физического развития и силовых возможностей молодых дзюдоистов в мезоцикле тренировки. Сообщение 2. Изменения силовых способностей и мышечной чувствительности	59
Мелихов-Перепечь М.С., Грищенко О.И., Кириллов В.В. Особенности лечения головной боли методом криоцеребральной гипотермии у больных с отдаленными последствиями черепно-мозговых травм, полученных в экстремальных условиях боевых действий, спортивных состязаний и бытовых условиях	69
Ляпин В.П. Состояние клеточного иммунитета у борцов разных квалификационных категорий в течение тренировочного цикла	77
Сватъев А.В. Оценка функциональной подготовленности гандболистов высокой квалификации на различных этапах учебно-тренировочного процесса	81
Кенани Салим. Стиль руководства и психологический климат спортивной команды	89
Вимоги до статей	97
Про підвищення вимог до фахових видань, внесених до переліків ВАК України”	97

Наукове видання

Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного
виховання і спорту

Збірник наукових праць

Збірник видається за кошти авторів.

Банківські реквізити: рахунок №262085113 в Харківській обласній дирекції АППБ «АВАЛЬ» МФО 350589, КОД 23321095. Призначення платежу: *перерахування коштів Єрмакову С.С. на о/р №П07000308 на видання збірника.*

Копію квитанції направляти за адресою: pedagogy@ic.kharkov.ua

Видання зареєстровано у Державному комітеті інформаційної політики, телебачення та радіомовлення України.

Свідоцтво: серія КВ №7111 від 25.03.2003р.

Свідоцтво про внесення до держ. реєстру суб'єкта видав. справи
ДК №860 від 20.03.2002р.

Оригінал-макет підготовлено в редакційно-видавничому відділі ХДАДМ
Коректор: Єрмакова Т.

Комп'ютерна верстка: Єрмакова Т.

Підп. до друку 01.08.2003. Формат 60x80 1/16. Папір: друк. Друк: ризограф.

Ум. друк. арк. 6.25. Тираж 100 прим.

ХДАДМ, Харківська державна академія дизайну і мистецтв,

Україна, 61002, Харків-2, вул. Червонопрапорна, 8.

Надруковано з оригінал-макету в типографії Фонду

61002, Харків-2, вул. Червонопрапорна, 8.