

ПЕДАГОГІКА, ПСИХОЛОГІЯ

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ
І НАУКИ УКРАЇНИ

**Збірник
наукових
праць**

ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ

ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ №12 2002



**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

№12

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

ХАРКІВ 2002

Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С. - Харків: ХДАДМ (ХХП), 2002. - №12. - 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 і спортсменів.

Видається за рішенням Вченої ради Харківської державної академії дизайну і мистецтв (Харківського художньо-промислового інституту) [протокол № 4 від 27.12.1996 р., протокол № 7 від 23.04.1999 р., протокол № 8 від 29.03.2002 р.].

Збірка затверджена 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. | Бізін В.П. | доктор педагогічних наук, професор; |
| 2. | Дмитренко Т.О. | доктор педагогічних наук, професор; |
| 3. | Єрмаков С.С. (гол.ред.) | доктор педагогічних наук, професор; |
| 4. | Золотухіна С.Т. | доктор педагогічних наук, професор; |
| 5. | Корягін В.М. | доктор педагогічних наук, професор; |
| 6. | Максименко Г.М. | доктор педагогічних наук, професор; |
| 7. | Друзь В.А. | доктор біологічних наук, професор; |
| 8. | Клименко А.І. | доктор біологічних наук, професор; |
| 9. | Лапутін А.М. | доктор біологічних наук, професор; |
| 10. | Романенко В.О. | доктор біологічних наук, професор; |
| 11. | Ткачук В.Г. | доктор біологічних наук, професор; |
| 12. | Веріч Г.Є. | доктор медичних наук, професор; |
| 13. | Сак Н.М. | доктор медичних наук, професор; |
| 14. | Ложкін Г.В. | доктор психологічних наук, професор. |

©С.С. Єрмаков, 2002;

©Харківська державна академія
дизайну і мистецтв, 2002

ВПЛИВ КОРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ШКОЛЯРІВ, ЩО ПРОЖИВАЮТЬ НА ТЕРИТОРІЇ РАДІАЦІЙНОГО ЗАБРУДНЕННЯ

Сотник Ж.Г.

Міжнародний університет "РЕГГ"
імені академіка Степана Дем'янчука

***Анотація.** Результати досліджень показали ефективність впровадження корекційної програми з фізичного виховання для школярів віком 11-12 років, які проживають на території радіаційного забруднення, у навчально-виховний процес загальноосвітніх шкіл. Мета розробленої програми полягала у покращенні функціонального стану організму підлітків.*

***Ключові слова:** корекційна програма, функціональний стан, радіація.*

***Аннотация.** Сотник Ж.Г. Влияние коррекционной программы с физического воспитания на функциональное состояние школьников, которые проживают на территории радиационного загрязнения. Результаты исследований показали эффективность коррекционной программы с физического воспитания для детей возрастом 11-12 лет. Целью разработанной программы было улучшение функционального состояния организма подростков.*

***Ключевые слова:** коррекционная программа, функциональное состояние, радиация.*

***Annotation.** Sotnik J.G. The influence of the correction program of the physical education on functional condition of the pupils, living in the radiation control zone. The research has shown efficiency of introducing the correctional program of physical education, aimed to improve functional condition into pedagogical-educational process of children of age 11-12 years.*

***Keywords:** correctional program, functional condition, radiation.*

Останнім часом серед школярів, які мешкають на радіаційно-забруднених територіях, спостерігається погіршення стану здоров'я: зростає кількість гострих та хронічних захворювань, погіршуються показники фізичного та нервово-психічного розвитку, з'являються нові хвороби, які до останнього часу не були характерні для дитячого віку [Г.Л. Апанасенко, 1998; Ю.П. Зозуля, 1998; В.Г. Бебешко, 2000; Р.З. .Поташнюк, 2000].

У процесі систематичних занять фізичною культурою в умовах

дії малих доз радіації, необхідно проводити діагностику вихідного рівня морфофункціонального стану організму для дозування та підбору фізичних навантажень для школярів. Питання організації та проведення позакласних форм занять, які б були зорієнтовані на підвищення фізичної підготовленості та покращення здоров'я учнів, що проживають в зонах радіаційного забруднення, висвітлені в наукових дослідженнях [В.А. Леонової, 1996; К.П. Козлової, 1997,1998; В.В. Пантіка, 1999]. В науковій літературі не існує системного підходу щодо спрямованості навантажень, дозування та їх співвідношення при проведенні занять зі школярами віком 11 –14 років у позаурочний час.

Нами була висунута низка завдань щодо розробки корекційної програми, основна мета якої полягала у покращенні функціонального стану школярів середнього шкільного віку, що проживають на території радіаційного забруднення.

На основі констатуючого експерименту було встановлено, що у сучасному програмному забезпеченні процесу фізичного виховання у школі недостатньо враховуються сенситивні періоди розвитку основних рухових якостей, які притаманні дітям середньої шкільної групи. Нормативна база визначення рівня фізичної підготовленості дітей за низкою тестів, що зазнали радіаційного впливу, у шкільній практиці не відповідає змісту системи оцінки за державними тестами України. Програма експериментальної роботи враховувала інтереси школярів, обсяг рухової активності і включала спортивну та ритмічну гімнастики, рухливі та спортивні ігри, формування правильної постави (комплекси для зміцнення м'язів хребта та релаксаційні вправи), легку атлетику, лижну підготовку. Схема побудови додаткових уроків відповідала трьом напрямкам. В першу чергу, завдання на розвиток фізичних якостей, а саме, витривалості, гнучкості. Другу групу складала завдання на формування перцептивно-моторних навичок, навчання фундаментальним руховим діям у спортивних іграх (баскетбол, футбол), при виконанні вправ з спортивної і ритмічної гімнастики, техніки бігу, стрибків у довжину з розгону, метання малого м'яча. У навчально-виховному процесі значна увага відводилась бесідам, роз'ясненням, метою яких було розширення відомостей у дітей про фізичну культуру і спорт, залучення до здорового способу життя. Реалізація програми здійснювалась в три етапи: 1) адаптація функціональних систем організму до фізичних навантажень, 2) підвищення загальної фізичної підготовки, 3) удосконалення фізичних якостей. В учово-тренувальному процесі дотримувались певного співвідношення між фізичними навантаженнями різної спрямованості: розвитку загальної витривалості 35%, швидкісно-силових якостей 20%,

швидкості та спритності 20%, гнучкості 25% від загального обсягу часу. Під час розробки такого співвідношення враховували сенситивний період розвитку фізичних якостей, показники фізичної підготовленості за якими діти, що проживають на території радіаційного забруднення, найбільше відстають від своїх ровесників з відносно чистих територій.

При нормуванні фізичних навантажень, адекватних функціональним можливостям досліджуваних, виходили з таких позицій: 1) градація фізичних навантажень за окремими показниками, зокрема, за частотою серцевих скорочень, поглинанням кисню, легеневою вентиляцією; 2) дозування інтенсивності фізичного навантаження в залежності від максимальної швидкості пересування; 3) оцінка інтенсивності навантаження, виходячи з максимальних енергетичних можливостей організму [Л.С. Любомирський, 1989]. Під час учбово-тренувального процесу здійснювали діагностику вихідного рівня морфофункціонального стану, поступово збільшували обсяг і інтенсивність фізичних навантажень в залежності від адаптаційних можливостей організму та адекватності відновлювальних процесів. Для оцінки адаптації організму школярів до фізичних навантажень використовували загальні показники: самопочуття, настрої, апетит, сон, характер дихання, координація рухів, увага.

При вивченні функціональних характеристик серцево-судинної та дихальної систем, визначенні фізичної працездатності учнів, які займалися за розробленою нами програмою, були виявлені позитивні зрушення.

Під впливом систематичних фізичних тренувань за нашою програмою у підлітків експериментальної групи в стані спокою і при стандартних навантаженнях спостерігається зменшення частоти дихання за рахунок збільшення життєвої ємності легень. У хлопчиків експериментальної групи частота дихання у стані спокою зменшилась на 11,2%, у дівчаток, що займалися за розробленою нами програмою на 10,6%. Зменшення частоти серцевих скорочень свідчить про зростання серцевого викиду. Показник життєвої ємності легень у хлопчиків досягає $2383,2 \pm 108,5$ мм, а у дівчаток – $2213,7 \pm 73,8$ мм; у контрольній групі ці показники інші: у хлопчиків $2166,4 \pm 76,7$ мм, у дівчаток $2101,0 \pm 78,5$ мм. Показники максимальної затримки дихання на вдихові і на видиху зросли в експериментальній групі як у хлопчиків, так і дівчаток подані у таблиці.

У процесі систематичних тренувань за розробленою корекційною програмою в умовах тривалого впливу радіоекологічного фактору у дітей збільшились максимальні аеробні можливості, зросла загальна фізична

працездатність, у порівнянні з ровесниками, які займалися фізичною культурою за загальноприйнятою шкільною програмою. Фізична працездатність в експериментальній групі збільшилась на 12,7%, в контрольній групі ці зміни були не суттєвими ($P > 0,05$).

Таблиця 1.

Показники функціонального стану школярів контрольної та експериментальної груп після проведення експерименту

Показники	Стать	Групи дітей		Досто- вірність різниці
		Контрольна група M ± m, (n = 36)	Експеримента- льна група M ± m, (n = 36)	
Частота серцевих скорочень у стані спокою, уд/хв	Хл*	83,5 ± 2,0	79,4 ± 3,2	>0,05
	Д**	97,9 ± 2,8	88,3 ± 3,5	
Частота серцевих скорочень після роботи помірної потужності, уд/хв	Хл	151,6 ± 2,9	148 ± 1,8	>0,05
	Д	164,9 ± 2,1	157,8 ± 2,6	
Життєва ємність легень, л	Хл	2166,4 ± 76,7	2383,2 ± 108,5	<0,05
	Д	2101,0 ± 78,5	2213,7 ± 73,8	
Частота дихання у стані спокою (кількість разів)	Хл	22,5 ± 0,3	20,7 ± 0,2	>0,05
	Д	24,6 ± 0,7	22,0 ± 0,3	
Частота дихання після роботи помірної потужності (кількість разів)	Хл	51,9 ± 0,6	48,7 ± 0,6	>0,05
	Д	55,5 ± 1,1	52,1 ± 0,9	
Затримка дихання на вдику, с	Хл	43,3 ± 3,1	61,3 ± 2,7	<0,05
	Д	39,0 ± 3,3	45,3 ± 3,3	
Затримка дихання на видиху, с	Хл	19,3 ± 2,2	22,4 ± 2,8	<0,05
	Д	13,0 ± 1,4	20,1 ± 1,6	
Індекс Руф'є-Діксона	Хл	5,2 ± 1,3	4,2 ± 0,8	>0,05
	Д	6,2 ± 2,2	5,1 ± 0,7	
Артеріальний тиск систолічний, мм.рт.ст.	Хл	110,4 ± 1,3	108,6 ± 0,9	>0,01
	Д	108,7 ± 1,5	105,7 ± 1,2	
Артеріальний тиск діастолічний, мм.рт.ст.	Хл	60,0 ± 1,1	59,8 ± 0,9	>0,01
	Д	59,5 ± 1,5	60,5 ± 1,0	

Хл* - хлопчики, n=18; д** - дівчатка, n =18

За результатами проведених досліджень частота серцевих скорочень у дітей, які займалися за розробленою нами оздоровчою програмою, після завершення експерименту зменшилась у стані спокою,

при виконанні фізичного навантаження помірної потужності, вправ на розтягування, в кінці заняття і збільшилась при виконанні вправ максимальної потужності. Зміна частоти серцевих скорочень у школярів експериментальної групи пояснюється тим, що до складу корекційної програми входили вправи аеробного характеру.

Прояви підвищення артеріального тиску нами було встановлено у 15 % учнів на початку експерименту в обох групах, а після проведення досліджу цей показник знизився на 5,6 % в експериментальній групі. Після експерименту у досліджуваних показники артеріального тиску досягали середнього показника і становили 107/60мм.рт.ст.

Висновки

Запроваджена програма корекції функціонального стану підлітків, що була спрямована на оптимізацію рухової активності школярів, позитивно вплинула на організм, мала наступальну профілактичну спрямованість, покращила показники серцево-судинної, дихальної систем. Показники вмісту ендogenous забруднення інкорпорованими радіонуклідами не змінилися, що пов'язано з умовами проживання, харчування. Зменшення радіонуклідів в організмі спостерігались у дітей, батьки яких були проінформовані про небезпечність впливу інкорпорованих радіоактивних металів та дотримувались певних гігієнічних вимог щодо харчування, режиму дня та рухової активності.

Результати проведеного педагогічного експерименту дають підстави рекомендувати програму корекції функціонального стану для використання в практиці фізкультурно-оздоровчої роботи з підлітками, що проживають на території радіаційного забруднення, як засіб оздоровлення та профілактики захворювань.

Література

1. Барков В.А. *Функциональное состояние организма школьников 11 – 13 лет в различных радиозологических условиях // Материали Міжнародної науково-практичної конференції “Фізична культура, спорт та здоров'я нації”. – Частина 3 – Київ – Вінниця, 1998 – С. 106-109.*
2. Куц А.С., Леонова В.А., Разпутняк Б.Д. *Основные направления организации физкультурно – оздоровительной работы со школьниками в условиях повышенной радиоактивности // Материали Міжнародної науково – практичної конференції “Фізична культура, спорт та здоров'я нації”. – Ч.3. – Київ – Вінниця, 1998. – С.183-186*
3. Сотник Ж. Г. *Организационно - методические особенности физического воспитания детей 11-12 лет, которые проживают на территориях радиационного контроля // Физическое воспитание студентов творческих*

РЕАКТИВНІСТЬ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ ПІДЛІТКІВ, ЯКІ МЕШКАЮТЬ В РІЗНИХ СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНИХ УМОВАХ

Приймак С.Г.

Чернігівський державний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка

***Анотація.** В статті відмічаються особливості реактивності нервової системи хлопчиків та дівчаток 13-14 років, що мешкають в населених пунктах з різними соціально-економічними умовами ведення господарства – сільськогосподарське, змішане (сільськогосподарське і промислове) та промислове.*

***Ключові слова:** підлітки, психофізіологічне тестування, рухова підготовленість.*

***Аннотация:** Приймак С.Г. Реактивность нервной системы подростков, которые проживают в разных социально-экономических условиях. В статье отмечаются особенности реактивности нервной системы мальчиков и девочек 13-14 лет, которые проживают в населенных пунктах с разными социально-экономическими условиями проживания – сельскохозяйственными, смешанное (сельскохозяйственное и промышленное) и промышленное.*

***Ключевые слова:** подростки, психофизиологическое тестирование, двигательная подготовленность.*

***Annotation.** Pryimak S.G. A nervous system reactivity of children, age 13-14, living in different social-economic condition. The article deals with the peculiarities of a nervous system reactivity of boys and girls, age 13-14, living in populated areas with different social-economic management agricultural, mixed (agricultural and industrial) and industrial.*

***Keywords:** teen-ages, psycho-physiological testing,, a moving readiness.*

Актуальність. Порівняльний аналіз фізичного розвитку, функціонального стану систем організму, рухової активності, за даними деяких авторів, виявив певні відмінності в показниках, які характеризують стан організму дітей, що мешкають в різних територіально-адміністративних умовах. Автори відмічають відставання сільських дітей молодшого та середнього шкільного віку, у порівнянні з міськими, за

функціональними показниками, показниками фізичного розвитку та пізніше і більш тривале статеве дозрівання [1]. Це, на нашу думку, пов'язано із різним соціально-економічним станом сім'ї, стресовими навантаженнями, системою охорони здоров'я, впливом шкідливих факторів навколишнього середовища, рівнем освіти батьків та адекватної рухової активності окремо взятої дитини.

Метою нашого дослідження було визначення психічного статусу у дітей, які народились та мешкають в умовах малого та великого міста, сільській місцевості.

Методи дослідження.

При проведенні психофізіологічного дослідження ми визначили параметри типологічних реакцій нервової системи: просту зорову та слухову реакції (Mx та Mz), силу нервових процесів (Kc), швидкість обробки інформації (ШОІ), коефіцієнт врівноваженості (Ку). На підставі даних показників розраховувався комплексний показник реактивності нервових процесів, який дозволяє зробити деякі висновки про властивості вищої нервової діяльності [2].

До групи дітей із сільської місцевості входили діти обох статей з смт Народичі (Житомирська область), які умовно позначаються як “сільські” (68 осіб) у віці 13-14 років обох статей. Група дітей з м. Овруча (Житомирська область) – “мале місто” в кількості 112 осіб. В якості контингенту із великого міста – діти аналогічного віку та статі з м. Чернігова (“велике місто”) – 140 осіб.

Результати дослідження. Аналізуючи показники, які характеризують силу, рухливість та врівноваженість нервової системи, ми спостерігали залежність швидкісних, силових та аналітичних можливостей нервової системи від місця помешкання. Даний аналіз дозволив нам визначити особливості вищої нервової діяльності дітей, які мешкають в умовах малого міста та у сільській місцевості, що та порівняти їх з показниками, отриманими у дітей з великого міста (табл. 1).

Обробка інформації, отриманої із зовнішнього та внутрішнього середовища вимагає від нервової системи високої швидкості проведення та аналізу подразників, сили нервових імпульсів, чутливості нервової системи від чого залежить загальна реакція нервової системи на зовнішній та внутрішній подразник. Основні властивості нервової системи вивчаються на основі аналізу сили, лабільності та врівноваженості нервових процесів.

Вивчення даних властивостей нервової системи нами здійснювалась за допомогою методу Т.Ю. Круцевич [2] на підставі

проведення комплексного психофізіологічного дослідження з визначенням первинних експериментальних вимірів та визначення типу реактивності нервової системи, які приводяться у таблиці 1. Вивчаючи основні властивості нервової системи, ми спостерігали досить значне відставання показників, які характеризують силу, лабільність та врівноваженість нервової системи у дітей, які мешкають у малому місті та у сільській місцевості. Позитивно високими виявились показники, отримані у дітей, які мешкають у м. Чернігові.

Так, сила нервової системи, яка визначається на підставі результатів латентного періоду реакції на слабкий, середній та сильний звук найнижча у дітей, що мешкають у малому місті та у сільській місцевості. В даних населених пунктах даний показник коливається від 1,95 до 2,26 ум. од. у хлопчиків з смт. Народичі і м. Овруча та від 2,08 до 2,24 ум. од. у дівчаток з аналогічних населених пунктів. Найвищий показник сили нервової системи виявився у дітей з великого міста, який коливається в межах 2,33-2,34 ум. од. у хлопчиків та 2,18-2,31 ум. од. у дівчаток (табл. 1). Це свідчить про відносно низьку чутливість, витривалість та адекватність нервової системи до звукових подразників слабкої, середньої та сильної дії у дітей, у малому місті та у сільській місцевості. Так як коефіцієнт сили розраховується на підставі рівняння, яке в чисельнику має суму показників часу реакції на слабкий та середній звукові сигнали, а в знаменнику – на сильний, то можна припустити про надпорогові значення сильного звукового сигналу, який викликає гальмування в нервовій системі при дії даного подразника у дітей, що мешкають у малому місті та у сільській місцевості. При цьому нервова система адекватно реагує на слабкий та середній звукові сигнали. Це можна пояснити високою чутливістю нервової системи і відповідно високими значеннями процесу збудження при відносно невисокому зовнішньому подразнику.

Найменші значення швидкості обробки отриманої інформації, як і показник коефіцієнту сили нервової системи, спостерігаються у дітей з малого місті та з сільської місцевості. Коливання даного показника у хлопчиків становить 8,05-9,12 біт/сек, у дівчаток – 6,70-8,78 біт/сек. На відміну від даних населених пунктів у м. Чернігові діти мають дещо вищі показники ШОІ, які у хлопчиків знаходяться в межах 8,94-9,56 біт/сек, у дівчаток – 8,90-8,93 біт/сек. Даний параметр визначається на підставі відношення постійної величини 3,17 біт/сигн. в одному циклі “прийм-передача” до середнього результату латентних періодів реакції на червоне та жовте світло. Виконання даної справи вимагає від піддослідного високої

швидкості розпізнавання, аналізу та вибору потрібних світових подразників та швидкої передачі збудливого нервового імпульсу від центральної нервової системи на робочий м'яз. Розглядаючи дані позиції, можна прослідкувати невисоку швидкість проведення нервового імпульсу при виконанні аналізу реакції вибору у дітей з смт. Народичі, що досить чітко демонструється у дівчаток даного населеного пункту в 14 років.

Врівноваженість нервової системи визначається на підставі порівняння комплексного показника в реакції післядії з показником простої зорово-моторної реакції. Особливістю даної методики є те, що після гальмівного звукового подразника піддослідний повинен швидко реагувати на світловий подразник. Тобто тривалий звуковий подразник викликає втому нервової системи. Разом з тим нервова система повинна відновитись і найшвидше реагувати на подразники іншого спектру дії – світлового. Аналізуючи результати виконання даної вправи, максимальні значення часу виконання та порівняння з простою зорово-моторною реакцією ми спостерігали у дітей з смт. Народичі, які в 14 років у дівчаток становлять $63,17 \pm 59,60$ мс. У хлопчиків максимальне значення спостерігається у віці 13 років що мешкають в даному населеному пункті і становить $27,29 \pm 43,15$ мс. Найменші значення отримані у дітей з м. Чернігова, які коливаються в межах 2,94-6,39 мс у хлопчиків та 0,72-8,28 мс у дівчаток. Це вказує на затримку процесу збудження у дітей, що мешкають у малому місті та у сільській місцевості та більш тривале “перемикання” на подразник іншого спектру дії на відміну від дітей, що мешкають в умовах великого міста.

Необхідно також зазначити, що населені пункти смт. Народичі та м. Овруч на підставі Закону України від 27 лютого 1991 року, віднесені відповідно до II та III категорій радіоактивного забруднення, що в свою чергу є фактором негативного навколишнього середовища на дитячий організм.

Висновки:

1. У дітей, які мешкають в умовах малого місті та у сільській місцевості спостерігаються надпорогові значення сильного звукового сигналу, який викликає гальмування в нервовій системі при дії даного подразника .
2. У дітей з смт. Народичі спостерігається відносно невисока швидкість проведення нервового імпульсу при виконанні аналізу реакції вибору, що досить чітко демонструється у дівчаток даного населеного пункту в 14 років.
3. Врівноваженість нервової системи, яка визначається на підставі порівняння комплексного показника в реакції післядії з показником

простой зорово-моторной реакции наименее у детей с смт. Народичи.

Литература:

1. Дорожнова К.П. роль социальных и биологических факторов в развитии ребёнка.-М.: Медицина, 1983, 160 с.
2. Круцевич Т.Ю. Методические рекомендации по определению индивидуально-типологических особенностей реактивности нервной системы детей и подростков при организации занятий по физическому воспитанию и спортивной тренировке. - К.: Госкомспорт УССР. - 1990.- 42 с.

Надійшла до редакції 21.05.2002р.

СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА: НАПРЯМОК – ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ

Терещук О.В., Закорко І.П.

Київський інститут внутрішніх справ

Анотація. В статті розглядаються актуальні проблеми організації навчального процесу з дисципліни “спеціальна фізична підготовка” в вищих навчальних закладах МВС України. При цьому індивідуалізація розглядається як один з визначаючих і перспективних напрямків вдосконалення навчання.

Ключові слова: спеціальна фізична підготовка, індивідуалізація навчання, логіка курсу навчання.

Анотація. Терещук А.В., Закорко И.П. **Специальная физическая подготовка: направление – индивидуализация.** В статье рассматриваются актуальные проблемы организации учебного процесса по дисциплине “специальная физическая подготовка” в вузах МВД Украины. При этом индивидуализация обучения рассматривается как один из определяющих и перспективных направлений совершенствования обучения.

Ключевые слова: специальная физическая подготовка, индивидуализация обучения, логика курса обучения.

Annotation. Tereshuk O. V., Zakorko I. P. **Special physical training: direction – individuality.** In clause considers a actual problems of organization of educational process the discipline “special physical training” for Ministry of Internal Affairs in Ukraine. Individuality of it regard how one of the more perspective directions of improvement the studding.

Keywords : special physical training, individuality of studding, logic of course of study.

У бурхливому вірі нашого динамічного сьогодення чітко

виокремлюються течії – напрямки життя, за якими орієнтує свою долю кожна свідомо людина, віддаючи пріоритети власним намірам і здібностям. Вибір такого напрямку починається з професії, яка приваблює молоду людину спочатку романтикою, перспективами ствердження особистого “Я”, а надалі – цікавою роботою, реалізацією свого власного бачення перспектив і способів передачі нагромадженого професійного досвіду й набутих знань своїм однодумцям і послідовникам за обраною лінією життя. Професії правоохоронця тут належить особливе місце. Для тих, хто її обирає, вона стає не тільки долею, а й певним способом і ритмом життя, змістом, який насичує стратегічні наміри і повсякденні дії. Саме з таких позицій ми ставимося до тих, хто, задумавши стати правоохоронцем, поступає на навчання до Київського інституту внутрішніх справ. Саме з таких позицій ми оцінюємо й місію нашого навчального закладу – надавати таких знань і вмінь курсантам, які б сформували їх як фахівців високого гатунку, як корисних суспільству працівників, високо свідомих інтелігентних людей з повним розумінням власної суспільної гідності й честі. Після завершення навчання у вищому навчальному закладі практичні підрозділи органів внутрішніх справ мають отримати професійно компетентних, комунікабельних спеціалістів, максимальною мірою практично і теоретично підготовлених до нелегкої відповідальної служби, сутність якої – захист на ділі, а не на словах реальних прав та інтересів наших громадян.

На нашу думку, з таких позицій слід ставитися до організації і реалізації навчального процесу не тільки взагалі, але ж і до кожної окремої дисципліни, що включається у навчальний процес. Адже кожна навчальна дисципліна є підсистемою у цілісній системі навчання у вузі, й вона відтінює сутність цього навчання як певного напрямку і засобу кваліфікування майбутніх фахівців. В той же час окрема навчальна дисципліна має розглядатися як своєрідна автономна система із своїми властивостями і тільки їй притаманними ознаками та складовими рисами. Однак генетичні коріння цієї системи, скажімо, другого порядку виходять із загального навчального процесу і його спрямованості на формування особистості правоохоронця-професіонала, спроможного творчо і ефективно застосовувати набуті знання в нестандартних умовах, що швидко змінюються.

Такий підхід повною мірою має бути властивим і дисципліні “спеціальна фізична підготовка”, яка вважається однією із профілюючих і професійно - спрямованих навчальних дисциплін. Однак, нажаль, ця дисципліна за застарілими поглядами вважається як фахова другорядною: її змішують з фізичним вихованням, яке викладають в усіх без винятку

вищих навчальних закладах. Є безліч гуртків, секцій, спортивних шкіл, в яких також фізично збагачуються й ті, хто стає об'єктами дій фізично – примусового впливу з боку правоохоронців. Така риса фізичного виховання як універсальність нерідко скасовує його професійну сутність в закладах освіти системи МВС, що, доречі, у цілому змістовно збіднює увесь навчальний комплекс підготовки фахівців: адже ця дисципліна у вищих закладах освіти МВС має суттєві прикладні фізичні, спортивні і психологічні аспекти, виробляє у курсанта вміння оволодівати ситуацією, підкоряти її на користь своєї справи. Тому ця навчальна дисципліна потребує відповідної уваги з боку організаторів навчального процесу і викладацького складу.

В чому ж полягає фахова спрямованість спеціальної фізичної підготовки у відомчих закладах освіти МВС України? Яких знань, вмінь та навичок вона має надати тим, хто бере на себе тягар нелегкої, неринкової, але соціально значимої професії – тягар захисту державних засад, соціальних надбань, недоторканості кожної особи у суспільстві як суб'єкту цивілізованого загалу прав людини? На нашу думку, цільовими тут повинне стати вирішення трьох взаємопов'язаних завдань. По-перше, – правоохоронець має бути готовим за будь – яких обставин захистити або попередити своїми фізичними діями будь – який протиправний акт, пов'язаний з необхідністю застосування з його боку заходів фізично – примусового впливу. По-друге, спеціальна фізична підготовка призначена для формування тих фізичних і психологічних якостей особи правоохоронця, які уможливають виконання ним службових обов'язків, пов'язаних з великими службовими навантаженнями, що є для людей цієї професії нормою життя. По-третє, офіцер-правоохоронець є носієм і в одночас творцем іміджу правоохоронних органів, їх культури, і його фізична культура становить складову частину цього іміджу.

Отже, на сучасному етапі вже визріла необхідність змін в організації викладання спеціальної фізичної підготовки. Стрижнем цих змін, загальним напрямом удосконалення сучасної освіти в системі МВС України ми бачимо впровадження в навчальний процес принципів індивідуалізації навчання. Реалізація цього напрямку спирається, перед усім, на зростання активності викладачів та курсантів у процесі навчання, визначеності конкретних етапів навчання і узгодження їх з показниками досягнутих курсантами поетапних результатів, впровадження у навчальний процес нових раціонально складених методик і ефективних методів, що дасть можливість гармонійно поєднувати теоретичне й практичне засвоєння курсу, активізувати навчальну діяльність курсантів і досягнення ними належних практичних результатів. Мова йде про

формування нових науково обґрунтованих якостей навчального процесу, націленості його на пріоритети і вирішення нових завдань боротьби із злочинністю, які визначені Указом Президента України Л.Д. Кучми “Про заходи щодо подальшого зміцнення правопорядку, охорони прав і свобод громадян”. Сутність перетворень у навчанні зі спеціальної фізичної підготовки полягає у переході від традиційних форм і змісту, заснованих на універсалізмі, до спеціалізації фізичної підготовки, що забезпечує курсантам у їх майбутній діяльності ситуаційну готовність до успішних практичних дій. Це вимагає застосування нових педагогічних технологій, які засновані на інтенсифікації навчання, впровадженні активних, динамічних форм занять, індивідуалізації дидактичного процесу, його фахового спрямування.

Такий науковий підхід до спеціальної фізичної підготовки ґрунтується на додержанні в навчальному процесі ряду спеціальних та загальноосвітніх дидактичних принципів. Викладацький склад, здебільшого, в першу чергу керується специфічними принципами, в даному разі – принципами суто фізичної підготовки за видами спорту, які входять в робочі навчальні програми. За цими принципами складається зміст занять, методи і форми їх проведення, послідовність і правила засвоєння курсантами фізичних вправ та прийомів. Загальні дидактичні принципи становлять системоутворюючу основу навчального процесу з дисципліни і надають йому цілісний характер як елементу системи підготовки професіоналів, пов’язаних з усією системою. До них належать, зокрема, принципи професійної цілеспрямованості формування дисципліни, виховного характеру навчання, індивідуального підходу до навчання курсантів за умов застосування колективних форм проведення навчальних занять.

Ми вважаємо, що практичне застосування цих принципів поєднує логіку навчального процесу з логікою навчальної дисципліни й складає організаційну структуру, опорний каркас системи викладання курсу і керування навчальним процесом. Форми навчального процесу та зміст навчального курсу повинні бути повністю сумісними, тобто бути об’єднаними не тільки однією метою та зкоординованістю методів її досягнення, але й чіткою направленістю на кінцеві результати діяльності вищого навчального закладу, що оцінюються рівнем підготовленості курсантів до їх майбутньої роботи (рис. 1). Розглядаючи мету й завдання фізичної підготовки з позицій профілювання курсантів як фахівців, слід спрямовувати процес викладання дисципліни на розвиток в першу чергу тих індивідуальних фізичних можливостей і якостей курсантів, які закладені самою природою, самобутністю особи.

У сучасному розумінні правоохоронець не “гвинтик” у державному бюрократичному механізмі, як це бачилось у недавньому минулому, а органічна клітина динамічної соціальної системи нашої держави, яка твердо встала на шлях незалежності, демократії, шлях охоронця і захисника прав людини. За такою моделлю правоохоронець є і частиною, і носієм загальної демократичної правоохоронної культури. У цьому вбачається сутність професіоналізму взагалі. Згадаємо, що це слово це слово походить від латинського – *profitear*, що означає “об’являю своїм ділом, своєю справою (життя)”. До речі, фізична підготовленість співробітників правоохоронних органів вважається у прогресивній світовій практиці одним із основних критеріїв професійної придатності і є значущим елементом професіограми правоохоронця. Індивідуальність тут пов’язується з різноманітним ситуацій, у яких правоохоронець повинен миттєво знайти єдине вірне рішення щодо самозахисту, приборкання, знешкодження, затримання осіб, які загрожують громадському порядку та особистій безпеці громадян.

Курс на індивідуалізацію підготовки курсантів означає безперервну роботу викладацького корпусу по формуванню у навчальному процесі в цілому та в його елементах нових форм взаємин між викладачами, курсантами та навчальною групою, як цілісним об’єктом навчання. Організаційно ці взаємини складають структуру індивідуалізації навчального процесу (рис. 2).

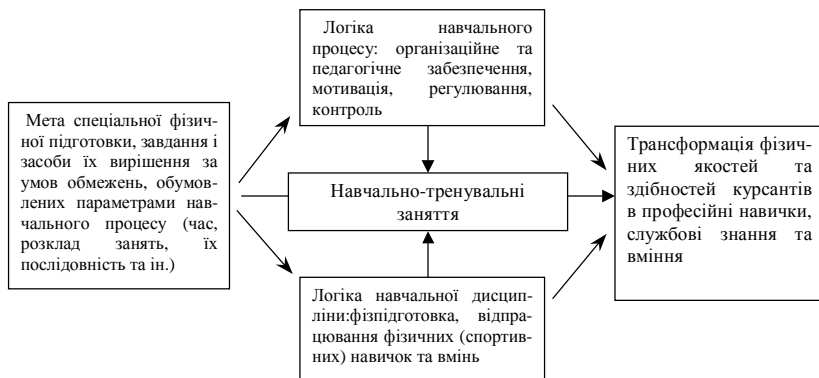


Рис. 1. Структура логіки курсу

Запровадження такої моделі дає змогу раціоналізувати навчальний процес в напрямку забезпечення в ньому ефективного використання часу і потенціалу навчального закладу для повного розвитку

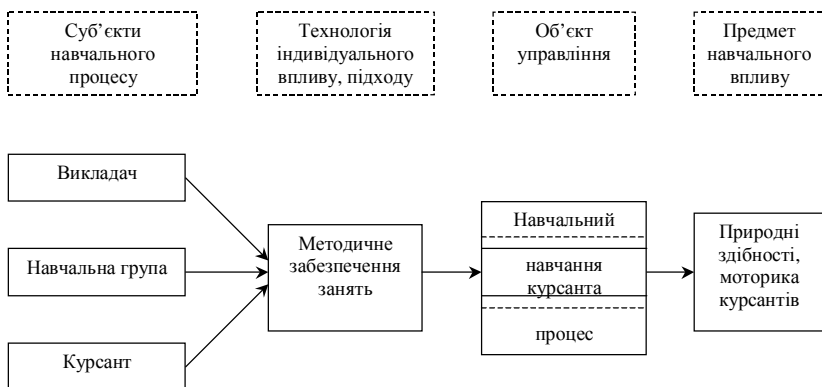


Рис. 2. Структура індивідуалізації навчального процесу

особистості курсантів. Навчання визначається як одна із форм впливу на особистість в напрямку розвитку у неї здібностей і рис, пов'язаних з її фаховою освітою. При аналізі рівня фізичної підготовленості курсантів неможна обмежуватись лише оцінкою їх здобутків у навчанні тільки вмінням виконувати ті чи інші фізичні вправи або прийоми. Оцінка повинна бути визначена як міра розвитку особистості курсанта, поєднувати в собі суто спортивні досягнення із мірою загального фізичного розвитку особи. З такої точки зору як основні критерії якості навчального процесу мають визначатися рівень розвитку фізичних здібностей, загальної моторики курсантів, їх природних фізичних можливостей, і наробки на цій основі суто фахових вмінь для виконання службових обов'язків та професійних обов'язків. Кожний наш випускник, врешті рещт, має володіти арсеналом таких фізичних прийомів і дій, які дозволять йому виходити переможцем із різноманітних ситуацій, але ж ці якості мають поєднуватись із його загальною фізичною культурою, із тими фаховими рисами, які надає особі вищий навчальний заклад.

Література:

1. Ануфрієв М.І., Бандурка О.М., Ярмиш О.Н. Вищий заклад освіти МВС України: Науково – практичний посібник. – Харків: Ун-т внутр. Справ, 1999. – 369 ст..
2. Ануфрієв. М.І. Становлення, розвиток та основні напрями удосконалення відомчої багатоступеневої системи підготовки персоналу ОВС// Вісник ун-ту внутрішніх справ. – Харків, 1999. – Вип.9. – С.9-13.
3. Загорко І.П. Індивідуалізація навчання як засіб підвищення рівня фізичної підготовленості курсантів вищих навчальних закладів МВС України. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання

- і спорту: Зб. наук. пр. – Харків: ХХІІ, 2001.-№28. С.85 –94.*
4. *Закорко І.П. Основные тенденции в методическом обеспечении специальной физической подготовки курсантов в вузах МВД Украины. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. – Харків: ХХІІ, 2001.-№29. – С.99-106.*
 5. *Закорко І.П. Спеціальна фізична підготовка: організаційно методичні вказівки до викладання курсу. К.: РВВ КІВС, 2001. - 50с.*
 6. *Кириченко І.Г. Освіта МВС: закономірності формування та перспективи розвитку. Іменем закону. Тижневик МВС України. 2002р. - №15 (5299). – С.3.*
 7. *Кравченко Ю.Ф. Міліція України. – К.: Генеза, 1999. – 432 с.*
 8. *Курко М. Хочеш стати правоохоронцем? Потурбуйся задалегідь! Іменем закону. Тижневик МВС України. 2002р. - №14 (5298). – С.1-2.*
 9. *Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. – К.: "Олимпийская литература", 1997.- 583 с.*
 10. *Смирнов Ю. Українська міліція пройшла відстань, яка була складною, але значимою. Міліція України. Щомісячний часопис МВС України. 2001р. - №12, С. 3-7.*

Надійшла до редакції 21.05.2002р.

ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ У ВІТЧИЗНЯНІЙ ТА СУЧАСНІЙ УКРАЇНСЬКІЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНІЙ ДУМЦІ

Вацеба О.М., Кухтій А.О.

**Національний університет фізичного виховання і спорту України
Львівський державний інститут фізичної культури**

***Анотація.** У статті проаналізовано особливості формування ідейних, програмно-нормативних і науково-методичних основ системи фізичного виховання і спорту та їх роль у функціонуванні галузі.*

***Ключові слова:** фізкультурно-спортивний рух, ідейні основи, програмно-нормативні основи, науково-методичні основи.*

***Аннотація.** Вацеба О.М., Кухтій А.О. Характеристика основ развития физической культуры и спорта в отечественной и современной украинской научно-методической мысли. В статье проанализировано особенности формирования идейных, программно-нормативных и научно-методических основ системы физического воспитания и спорта в Украине и их роль в функционировании отрасли.*

***Ключевые слова:** физкультурно-спортивное движение, идейные основы, программно-нормативные основы, научно-методические основы.*

Annotation. *Vatseba O.M., Kukchtiy A.O. The characteristic of development basis of physical culture and sport in native and modern Ukrainian scientific-methodical mind. Peculiarities of system's of physical education and sport ideological, program-normative and scientific-methodical basis formation and their role in branch of physical education and sport functioning has been analyzed in the article.*

Keywords: *physical education and sport movement, ideological basis, program-normative basis, scientific-methodical basis.*

Фізкультурно-спортивний рух, подібно як і будь-яка інша соціальна система, повинен будуватися на певних принципах, засадах, системоутворюючих началах, визначальних характеристиках тощо.

В теорії фізичної культури давно окреслилися основні засади функціонування фізичного виховання та спорту. Зауважимо, що поняття “засади розвитку”, “основи розвитку” в радянській спеціалізованій літературі використовувалися майже виключно тільки для системи фізичного виховання. У 40-60-і роки ці розділи теорії називались “основи радянської системи фізичного виховання і фізкультурно-спортивного (або фізкультурного) руху”, а вже в 70-90-і роки словосполучення “фізкультурно-спортивний рух” було вилучено й усі фундаментальні праці описували тільки “основи радянської системи фізичного виховання”. Вважаємо, що чітке визначення засад розвитку радянської системи фізичного виховання було одним із неабияких досягнень вітчизняної галузевої науки.

З розпадом Радянського Союзу зник і термін “радянська система фізичного виховання”, що, однак, не означає, що зникли й самі “основи”. Разом з тим, аналіз сучасних українських навчальних програм і змісту методичних посібників і підручників, дисертаційних та інших наукових робіт показує, що цьому розділу в теоретичному осмисленні приділяється недостатньо уваги.

В радянській теорії фізичного виховання було достатньо чітко описано й проаналізовано усі системоутворюючі засади розвитку галузі, що з методологічної точки зору вже не може використовуватися для аналізу розвитку фізичної культури та спорту в нових соціально-економічних умовах України. Ми пропонуємо скористатися характеристикою цих основ з метою ефективного аналізу усієї сукупності соціальної організації практики спорту. Більше того, ми пропонуємо спробувати визначити основи розвитку фізичної культури і спорту з точки зору сучасної української державності.

Серед основ радянської системи фізичного виховання прийнято

було виділяти такі [1, 2, 3]: ідейні, науково-методичні, програмово-нормативні, організаційні. Їхнє термінологічне звучання могло бути дещо відмінним, навіть в одного і того ж автора: наприклад, в праці колективу авторів “Теория и методика физического воспитания” [3, Т. 1] зустрічаємо на сторінці 8 “ідеологічні, теоретико-методичні, програмно-нормативні, організаційні основи”; на сторінці 28 – “ідеологічні, науково-методичні, програмно-методичні, організаційно-управлінські основи”; на сторінці 31, 35, 38, 41 “ідеологічні, наукові, нормативні, організаційні основи”.

В цьому аспекті окремі автори в різні роки виділяли або вивчали також “програмно-оціночні основи”, “кваліфікаційно-нормативні основи”, “нормативні основи”, “соціально-нормативні основи”, “ідейно-теоретичні основи”, “методологічні основи”, “теоретико-методологічні основи”; “методичні основи”, “педагогічні основи”, “організаційно-педагогічні основи”, “організаційно-методичні”, “організаційно-методологічні основи”, “правові основи”, “соціально-правові основи”, “соціально-економічні основи”, “фінансово-економічні основи” тощо.

В колишньому Радянському Союзі було виконано чималу кількість наукових, дисертаційних робіт, предметом яких був аналіз конкретної засади розвитку галузі, окремої складової основ фізичної культури в різні історичні періоди: (Корольова А.П. (1971) – наукові основи; Карпушко Н.А. (1984) – науково-методичні основи; Антонова Т.М. (1986) – ідейно-теоретичні, науково-методичні та організаційні основи; Бака М.М. (1990) – організаційні основи), не кажучи про численні роботи, присвячені комплексу ГПО.

За період сучасної незалежності України, подібно як і в сусідніх країнах – колишніх радянських республіках здійснено небагато наукових робіт чи захищено дисертацій з цих проблем. Відзначимо докторські дисертації Гуськова С.І. (Київ, 1992), Фурманова А.Г. (Мінськ, 1992), Сахновського К.П. (Київ, 1997); Наталова Г.Г. (Краснодар, 1999); Николаева Ю.М. (Санкт-Петербург, 1999), які в тій чи іншій мірі розглядали основи розвитку спорту.

Ми поставили собі за мету проаналізувати особливості формування ідейних, програмно-нормативних та науково-методичних основ системи фізичного виховання і спорту у вітчизняній та сучасній українській науково-методичній думці.

Основними методами нашої роботи були: аналіз літератури з історії, організації та управління фізкультурно-спортивним рухом, а також порівняльно-історичний аналіз.

На підставі аналізу чималої кількості джерел спробуємо визначити, що, в цілому, в теорії розумілося під цими

системоутворюючими засадами.

Ідейні засади. Безсумнівно, що визначальною для будь-якої системи є ідейне (ідеологічне) підґрунтя, яке формується під впливом панівної, визначальної для конкретної держави чи суспільства політики, ідеології, національної ідеї, стратегічного курсу влади тощо. Тобто, для будь-якої системи фізичного виховання та спорту повинні бути визначені ідейні (ідеологічні) основи – цілі, завдання, основні принципи. Саме цілеспрямованість системи відображає її характер і зміст. В радянській науково-методичній думці ідейні основи визначені дуже чітко. Зокрема, на думку колективу авторів на чолі з О.О. Гужаловським (1986), ідейні основи радянської системи фізичного виховання включали в себе вчення класиків марксизму-ленінізму про комуністичне виховання; програмні положення КПРС в галузі виховання і освіти; вимоги, які висувалися комуністичною партією до фізичного виховання [2, с. 138].

В підручнику “Теория и методика физического воспитания” за загальною редакцією професорів Л.П. Матвеева та О.Д. Новікова (1976) зазначається, що радянська система фізичного виховання в ідеологічному сенсі базувалася на ідеології наукового комунізму. Це означало, що вирішення усіх принципових проблем теорії та практики фізичного виховання та спорту базувалося на фундаментальних положеннях марксизму-ленінізму про суспільство, закономірностях його існування та розвитку, й, у першу чергу, на вченні про виховання всебічно розвинених будівників комунізму. Суспільну думку підводилося до того, що тільки і умовах суспільства, організованого на комуністичних засадах, можливе всебічне виховання особистості й реалізація здібностей кожної людини. Фізичне виховання вважалося однією із важливих сторін виховання, яке тісно пов’язувалося з підготовкою до трудової діяльності та з готовністю до оборони країни.

Розвиток ідей щодо фізичної культури та спорту постійно підкріплювався й конкретизувався в програмних положеннях та різноманітних постановках єдиної правлячої тоді Комуністичної партії. З моменту утворення Радянського Союзу й до його розпаду питанням фізичної культури та спорту було присвячено велика кількість розгорнутих постанов Центрального Комітету КПРС та Ради Міністрів СРСР. Чіткий ідейний курс радянського фізкультурного руху було визначено вже з перших років існування нової держави, в якому рішуче відкидалися усі попередні напрацювання (“чуждые идеологические веяния”). Й не зважаючи на те, що в складні з політичної точки зору 20-30-і роки мали місце різні ухили від визначеного курсу та спостерігалася боротьба з різноманітними ідеологічними течіями у фізкультурному русі

(аполітичність спорту, пролеткульт, спортизація тощо) ідейні засади радянської системи фізичного виховання та спорту завжди залишалися чітко окресленими й були ключовими для владних і партійних структур. За їх задумом радянський фізкультурний рух завдяки “щоденній турботі партії та уряду” повинен був перетворитися із найбільш масових соціальних рухів у всенародний рух.

Таким чином, визначальною рисою ідеологічних основ радянської системи фізичного виховання та спорту була комуністична ідейність й партійність відправних позицій [3, с.34-35].

Вдаючись до виваженого, об’єктивного аналізу ідеологічних основ радянської системи фізичного виховання і спорту зауважимо таке: ідейні засади були визначальними для формування і розвитку усєї системи радянського фізкультурно-спортивного руху. Саме цьому приділялося чимало уваги з боку правлячої партії та уряду.

З точки зору зведення усього радянського фізкультурного руху до єдиного знаменника – всенародного руху, ігнорувалися права окремих національностей і народностей. Напевне саме тому й не сприймалися, й ошельмувалися напрацювання прогресивних українських педагогів, теоретиків, ідеологів національного фізичного виховання, чий імена ще й до сьогодні не повернуто широкому українському загалу (І. Боберський, Т. і П. Франки Г. Ващенко та багато інших)

Вважаємо, що саме тому, що в сучасній Україні не чітко окреслено стратегічну національну доктрину, а відтак, залишаються не до кінця визначеними пріоритетні цілі та завдання системи фізичного виховання та спорту, продовжують зберігатися окремі негативні, гальмівні тенденції. Керівники галузі, провідні фахівці, в останні роки, докладають зусиль аби хоч частково розв’язати ці питання.

Чи не єдиною спробою визначити ідейні основи в сучасній українській навчально-методичній літературі є навчальний посібник тернопільського вченого Б.М. Шияна. Визначаючи основи української національної системи фізичного виховання автор, серед інших, розкриває і зміст ідеологічних основ. Зокрема, визначаючи роль і місце фізичного виховання в загальній системі виховання, пропонується керуватися загальнолюдськими цінностями, орієнтуватися на принципи демократизації й гуманізації педагогічного й навчально-виховного процесу [4, с. 44].

Науково-методичні основи. Ще однією важливою складовою розвитку фізичної культури та спорту в суспільстві є рівень науково-методичного обґрунтування доцільності використання форм, засобів та методів фізичного виховання та спортивного тренування. Науково-

методичні основи представляють собою вихідні теоретичні концепції, а також шляхи та засоби для їх практичного втілення [1, с. 14].

Історія розвитку вітчизняної та сучасної української науки про фізичну культуру і спорт заслуговує окремого дослідження. Зауважимо тільки, що їх витoki простежуються з кінця ХІХ початку ХХ століття.

В радянський час вважалося, що “основою науковості фізичного виховання та спорту є марксизм-ленінізм” [2, с. 140], що єдиною науковою методологією є “марксистсько-ленінська філософія” [3, с. 35]. Саме внаслідок ідеологічних чи політичних причин серед піонерів галузевої науки називається обмежене коло вибраних, іноді неоднозначно трактованих вчених та організаторів науки – М.І. Подвойский, В.В. Гориневський, М.О. Семашко, а чимало імен талановитих науковців, в т.ч. вихідців з України, сьогодні ще належить повертати широкому загалу.

У формуванні та розвитку науково-методичних основ неабияке значення має логіка розвитку науки взагалі. Для наукового прогресу характерним є, з одного боку – диференціація нагромаджених знань (виокремлення нових ділянок), з іншого – їх інтеграція (формування часткових знань в ціле). В галузі фізичного виховання і спорту в останні десятиліття спостерігаються й ті та інші тенденції. Наприклад – валеологія, фізична реабілітація, олімпійський спорт, професійний спорт, спортивний менеджмент тощо.

Програмово-нормативні основи. Виокремлення й конкретне визначення програмово-нормативних основ є певним здобутком розвитку вітчизняної теорії фізичної культури.

Безсумнівно, що створювалися вони й вдосконалювалися на базі вказівних марксистсько-ленінських ідей про комуністичне виховання. Разом з тим, це була чітка система єдиних державних програм різного рівня, а також норм і нормативів фізичної та спортивної підготовленості населення.

В СРСР було створено свою систему нормативів. Першочергове й визначальне значення для формування програмово-нормативних основ мало створення Всесоюзного фізкультурного комплексу “Готовий до праці та оборони СРСР” (комплекс ГПО). Однією з передумов утворення цього комплексу була стратегічна спрямованість усієї системи фізичного виховання на масову військово-прикладну та професійно-прикладну підготовку різних вікових груп населення.

Нормативи цього комплексу стали основою для усіх програмних нормативів з фізичного виховання в країні. Здійснювалась чимала просвітницько-пропагандистська робота, проводилися численні наукові дослідження – комплекс ГПО мав набути всенародного застосування.

Незважаючи на те, що в комплексі ГПО від моменту його зародження (1931 р.) і практично до розпаду Радянського Союзу відбувались постійні зміни у структурі, змісті, рівні нормативних вимог, незважаючи на те, що суттєво змінилась історична, соціально-культурна ситуація на теренах колишнього СРСР – чимало принципів, засобів, контрольних вправ залишаються чинними в Україні й до сьогодні.

Ще одним важливим програмово-нормативним документом радянської системи фізкультурно-спортивного руху була Єдина всесоюзна спортивна класифікація (ЄВСК), затверджена в 1935 році. Причини, що послужили формуванню ЄВСК потребують окремого аналізу. Але саме ЄВСК була тією формою, яка вирізняла радянську систему від будь-якої іншої. Адже ніде в світі (крім колишнього СРСР) не існувало системи присвоєння спортивних розрядів та звань; єдиних для конкретного виду спорту нормативних вимог щодо підготовленості спортсменів. Феномен ЄВСК сприяв, поруч з іншими чинниками, швидкому входженню спортсменів СРСР фактично на ентузіазмі до еліти міжнародного спорту.

Комплекс ГПО і ЄВСК склали своєрідну нероздільну цілість, на основі яких розроблявся й контролювався увесь зміст фізичного виховання й спортивної підготовки.

Аналізуючи сучасні здобутки України у розвитку основних засад функціонування галузі фізичної культури та спорту, варто зауважити, що саме в ділянці програмово-нормативних основ нагромаджено найбільше досягнень. Вперше в українській історії у грудні 1993 року прийнято Закон України “Про фізичну культуру і спорт”, згодом – цілу низку важливих нормативних документів та програм, серед яких зазначимо Державну програму розвитку фізичної культури і спорту в Україні (1994), Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України (1996), Цільову комплексну програму “Фізичне виховання – здоров’я нації” (1998) тощо.

Зауважимо, що чимало вітчизняних та сучасних українських авторів, крім вищеписаних основних засад – ідейних, організаційних, науково-методичних, програмово-нормативних, виділяють ще деякі, як от: правові, соціально-економічні. Беручи їх до уваги, ми, однак, не будемо деталізувати їх, оскільки всі вони ще тільки утверджуються, або тісно переплітаються з іншими.

Отже нами зроблено спробу охарактеризувати основні, визначальні засади розвитку системи фізичного виховання та фізкультурно-спортивного руху в науково-теоретичній думці.

Література

1. Матвеев А.П., Мельников С.Б. *Методика физического воспитания с основами*

теорії: Учеб. пособие для студ. пед. ин-тов и учащихся пед. уч-щ. – Москва: Просвещение, 1991. – 191 с.

2. Основы теории и методики физической культуры: Учеб. для техн. физ. культ. / Под ред. А.А. Гужаловского. – Москва: Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.
3. Теория и методика физического воспитания. Учебник для ин-тов физ. культуры. Под общей ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. Изд. 2-е, испр. и доп. (В 2-х т.). М., “Физкультура и спорт”, 1976. – 304 с.
4. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с.

Надійшла до редакції 21.05.2002р.

ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА РОБОТА У СТУДЕНТСЬКИХ ГУРТОЖИТКАХ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ М. ГЛУХОВА

Бріжати́й О. В., Рибалко П. Ф.

Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка

Анотація. У статті розглянуто організацію та зміст фізкультурно-оздоровчої роботи у студентському гуртожитку шляхом розвитку широкого студентського самоврядування, організацію раціонального використання вільного часу з метою всебічного розвитку особистості, встановлення у студентському оточенні здорового, культурного способу життя.

Ключові слова: студент, гуртожиток, навчальний заклад, здоров'я.

Аннотация. Брижати́й О.В., Рыбалко П.Ф. Физкультурно-оздоровительная работа в студенческих общежитиях высших учебных заведений г. Глухова. В статье рассмотрена организация и содержание физкультурно-оздоровительной работы в студенческом общежитии путем развития широкого студенческого самоуправления, организации рационального использования свободного времени с целью всестороннего развития личности, установления в студенческом окружении здорового, культурного образа жизни.

Ключевые слова: студент, общежитие, учебное заведение, здоровье.

Annotation. Brigatiy O.V., Ribalko P.F. Sports improving work in student's hostels of higher educational institutions Gluhov. In clause the organization and contents of sports improving work in a student's hostel, way of development of wide student's self-management, organization of rational

use of free time is considered. The purpose - all-round development of the person, establishment in a student's environment of a healthy, cultural image of life.

Keywords: *student, hostel, educational institution, health.*

Проблема зміцнення здоров'я населення держави є на сьогодні дуже важливою. У державних документах часто розглядаються питання розвитку фізкультурного руху, масового спорту, формування потреб у здоровому образі життя [3].

Значна увага приділяється фізичному вихованню у вузах для підготовки всебічно розвинених спеціалістів. Адже багато студентів в майбутньому займуть важливі позиції на виробництві, і від того, який запас теоретичних і практичних фізкультурних умінь та навичок вони отримують за період навчання у вузі, залежить їх особиста участь у заняттях та пропаганді фізкультурно-спортивного життя, творча активність та здоровий побут.

З метою охоплення всієї молоді заняттями фізичною культурою і спортом міністерствами та відомствами було запропоновано підвищити якість та ефективність навчальних занять, активізувати позанавчальну форму фізкультурно-оздоровчої роботи між студентами, створити необхідні умови для щоденних занять фізичною культурою та спортом, особливо у гуртожитках, прийняти заходи щодо розвитку матеріально-технічної бази фізичної культури та спорту у навчальних закладах [2]. На Україні біля 70 відсотків студентів вищих навчальних закладів проживають у гуртожитках [1,6]. Саме тому даний контингент вимагає особливої уваги зі сторони спеціалістів в області фізичного виховання. До теперішнього часу організація і зміст фізкультурно-оздоровчої роботи у студентському гуртожитку на науково-теоретичному рівні не розроблені і практично не обгрунтовані.

Все це говорить про актуальність проблеми, яка лежить в основі нашої статті.

Ми визначилися з метою - розробити і науково обгрунтувати програму фізкультурно-оздоровчої роботи у студентських гуртожитках вищих навчальних закладів м. Глухова.

Одним із напрямків вирішення цього завдання є проведений нами експеримент, який складався з таких блоків:

- 1) фізкультурно-оздоровча та спортивно-масова робота як засіб зміцнення здоров'я студентів;
- 2) проблеми і шляхи підвищення ефективності фізичного виховання у вищому навчальному закладі;

- 3) визначення мотивації до занять спортивно-масовою роботою
- 4) розробка програм фізкультурно-оздоровчої роботи у студентських гуртожитках вищих навчальних закладах м. Глухова.

Для вирішення і розробки комплексної програми фізкультурно-оздоровчої роботи в студентському гуртожитку були використані різні методи дослідження. Серед них виділяємо такі:

- опитування (анкетування, інтерв'ю, бесіда);
- тестування фізичної підготовленості;
- лікарняно-педагогічні дослідження;
- педагогічний експеримент.

В результаті соціологічного спостереження було виявлено, що студентська молодь виявляє підвищений інтерес до фізичної культури і спорту як форми збагачення дозвілля: більше 55% займались спортом до вступу у вуз, і більше 50 % хотіли б займатися у спортивних секціях в період навчання; крім того більше 20% студентів виявили бажання займатися самостійно за спеціально розробленими програмами; 90% постійно використовують джерела засобів спортивної інформації і 60% внесли корективи щодо покращення фізкультурно - спортивної роботи у вузі.

Тест на гнучкість - нахили тулубу вперед з прямими ногами; для показників фізичної підготовки - біг на 100 метрів, біг на 3000 метрів для хлопчиків і чоловіків і на 2000 метрів для дівчат і жінок, підтягування в висі для юнаків і чоловіків і піднімання-опускання тулубу з вихідного положення лежачи для дівчат і жінок.

Видами вимірювань були: для функціональних показників - артеріальний тиск і частота пульсу за хвилину; для показників фізичного розвитку - довжина тіла стоячи, маса тіла, життєва ємність легень, екскурсія грудної клітини, кистьова динамометрія. Реєстрація частоти серцевих скорочень (ЧСС) і артеріального тиску (АТ) і перші п'ять видів вимірювань фізичного розвитку (довжина тіла стоячи, маса тіла, життєва ємність легень, екскурсія грудної клітини, кистьова динамометрія) загальноприйняті на практиці медичного контролю й фізичного виховання [4, 5].

Було проведено обстеження фізичного стану студентської молоді в гуртожитках вищих навчальних закладів м. Глухова (Глухівського агротехнічного коледжу, Глухівського державного педагогічного університету, Глухівського медичного училища) (130 чоловік), отримані дані про загальний руховий режим і соціологічна інформація [3].

Необхідність реалізації задач дослідження потребувала виявлення співвідношення рухливої активності в навчальний і канікулярний час, визначення фізкультурно-спортивних інтересів, стану здоров'я і успішності студентів, які проживають в гуртожитку.

Отримані результати виявились основою для створення комплексної програми фізкультурно-оздоровчої роботи в студентському гуртожитку.

В експерименті прийняли участь студенти вищих навчальних закладів м. Глухова, які проживають в гуртожитках. Всі 4 групи досліджуваних формувались на базі основного навчального відділення.

Висновки

У результаті досліджень виявлено, що комплексна програма фізкультурно-оздоровчої роботи в студентському гуртожитку включає три основні напрямки:

- підготовку суспільних фізкультурних кадрів для роботи в гуртожитку;
- системне планування фізкультурно-оздоровчої роботи;
- методичне забезпечення самостійних фізкультурних занять студентів.

Враховуючи, що найбільш значна частина студентів проживає в гуртожитках, необхідно більше уваги фізкультурно-оздоровчої роботи перенести саме на цей контингент.

В результаті соціологічного спостереження було виявлено, що студентська молодь виявляє підвищений інтерес до фізичної культури і спорту як форми збагачення дозвілля: більше 55% займались спортом до вступу у вуз, і більше 50 % хотіли б займатися у спортивних секціях в період навчання; крім того більше 20% студентів виявили бажання займатися самостійно за спеціально розробленими програмами; 90% постійно використовують джерела засобів спортивної інформації і 60% внесли корективи щодо покращення фізкультурно - спортивної роботи у вузі.

Дослідження щодо оцінки інтенсивності уваги в динаміці навчального заняття з фізичного виховання у студентів, з використанням ритмічної гімнастики, баскетболу в поєднанні з круговим тренуванням, заняття на тренажерах, футболу на повітрі показали, що:

- а) чиста продуктивність роботи, в коректурному тесті, зросла в кінці занять у всіх досліджуваних групах, які не залежать від напрямку засобів, які використали, і фізичного навчання;
- б) коефіцієнт правильності роботи зріс також у всіх групах, за виключенням тих, які займаються футболом на свіжому повітрі.

З метою здійснення лікарняно-педагогічного оперативного контролю за станом здоров'я, фізичним розвитком і фізичною підготовкою на період навчання студента у вузі розроблений документ - «паспорт здоров'я». Викладачу фізичного виховання і лікарю він дозволяє ефективно управляти навчально-тренувальним процесом, бачити хід розвитку основних фізичних якостей: швидкості, витривалості, сили, гнучкості.

З метою забезпечення методичної допомоги і контролю за роботою нормативного активу гуртожитку можна використати кураторів-викладачів кафедри фізичного виховання.

Для ефективного впровадження комплексних планів фізкультурно-оздоровчої роботи найбільш доречно використовувати проведення спеціально розроблених бліц-конкурсів, які включають підготовку спортивного активу, агітаційно-організаційну роботу, матеріально-технічне забезпечення.

Фізкультурно-оздоровчу роботу рекомендуємо здійснювати шляхом проведення кубкових змагань і класифікаційних турнірів з різних видів спорту, спартакіад, спортивних свят і нестандартних масових змагань, а також товариських спортивних зустрічей, традиційних спортивних свят.

Література:

1. Алексеев А.М., Алексеев В.Я., Кузмичева Е.В. Социально-экономические аспекты организации физической культуры по месту проживания // Теория и практика физической культуры. -1986.-№3.С.31-33.
2. Багирова С.А. Оздоровительная й профессионально-прикладная зффективность физкультурно-массовой работы в общежитии: Автореф.дис....канд.пед.наук.-М., 1987.- 23с.
3. Біосоціокультурні та педагогічні аспекти фізичного виховання і спорту: Матеріали Всеукраїнської наукової конференції./ Гол. Ред.В.А.Косяк.- Суми: Ред. вид відділ СДПУ. 2000.- 208 с.
4. Бріжстий О.В., Підлісний В.І. Основи наукових досліджень у фізичній культурі та спорті: Методичні рекомендації для студентів і викладачів спеціальності «Фізичне виховання» Суми: СДПУ 1997.-С.20.
5. Мартиросов З.г. Методы исследования в спортивной антропологии.-М.: Физкультура и спорт. 1982.-199с.
6. Филлипов С.С., Щухардин И.О. Организация и управление массовым физкультурно-спортивным движением по месту жительства // Тез. Всесоюз.науч.-практ.конф., 22-25 апреля 1986 г.М., 1986.-С. 103.

Надійшла до редакції 22.05.2002р.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В СПОСОБІ ЖИТТЯ ЖІНОК СУМЩИНИ

Брикуля Л.О., Кудренко А.І.

Сумський державний педагогічний університет ім. А.С.Макаренка

***Анотація.** У статті проводиться аналіз місця фізичної культури і спорту в способі життя. Визначаються інтереси жінок різних соціальних груп до занять фізичними вправами взагалі, та до окремих видів спорту, зокрема. Порівнюються реальні та вербальні інтереси, з'ясовуються причини, що заважають впровадженню фізичної культури в спосіб життя жінок.*

***Ключові слова:** жінки, фізична культура і спорт, спосіб життя.*

***Аннотація.** Брикуля Л. О., Кудренко А. И. Физическая культура в образе жизни женщин Сумщины. В статье проводится анализ места физической культуры и спорта в образе жизни. Определяются интересы женщин разных социальных групп к занятиям физическими упражнениями вообще, и к отдельным видам спорта, в частности. Сравниваются реальные и вербальные интересы, выясняются причины, которые мешают внедрению физической культуры в образ жизни женщины.*

***Ключевые слова:** женщины, физическая культура и спорт, образ жизни.*

***Annotation.** Brikulya L.O., Kydrenko A.I. Physical culture in an image of life of the women Summschina. The article is dedicated to analysis of the place of physical culture and sports in the mode of life. The article describes the interests of the women of different social groups to physical exercises in general and to the definite kind of sports they are interested in. On the article the author compares the real and verbal interests and problems which disturb to provide the physical culture to the mode of women's life.*

***Keywords:** women's, the physical culture and sports, the mode of life.*

Природою обумовлено, що саме жінка є продовжувачем роду, відповідальною не тільки за функцію народження, але і за здоров'я майбутніх поколінь. Констатуючи високу смертність серед новонароджених, надзвичайно низький процент повністю здорових школярів, можна вбачати в цьому результат соціально-економічних негараздів у країні та рівня соціально-побутових умов, в яких живе українська жінка.

Досліджуючи статистичні матеріали Міністерства охорони здоров'я України, можна зробити висновок, що репродуктивне здоров'я

жінок погіршилось. Наприклад, у Сумській області зазначається ріст анемії вагітних. Якщо у 1995 році цей показник становив 31,7 %, то у 2000 році він зростає до 54,2 %, зростають показники передчасних пологів.

Статистично прослідковується великий відсоток ускладнення вагітності як в Україні в цілому (69 % у 2000р.), так і на Сумщині (1999р. – 71 %; 2000р. – 74,4 %).

Відомо, що багато захворювань дорослих закладається в дитинстві, а зачасту ще в утробі матері. В той же час стан здоров'я, рівень фізичної підготовки сучасних жінок, визначають не тільки теперішнє, але і майбутнє здоров'я нації, його резервні, функціональні можливості та стійкість імунної системи до захворювань.

Як зазначається в Законі України (ст.1.) “Про фізичну культуру і спорт” фізична культура – складова частина загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості. Це стосується усіх громадян України і жінок у тому числі.

На жаль, останнім часом, практично відсутні дослідження ролі фізичної культури у зміцненні як фізичного, так і соціального здоров'я жінки у контексті з сучасними умовами життя.

Метою наших досліджень є визначення ролі і місця фізичної культури і спорту в способі життя жінок Сумщини.

У дослідженні взяло участь 1302 жінки віком від 17 до 75 років, міста Суми, міста Шостка, а також Лебединського, Охтирського, Липоводалинського та Краснопільського районів. Основну групу респондентів склали робітниці, службовці, підприємці, студентки та пенсіонерки. Для достовірності результатів соціальні групи в анкетуванні були представлені майже рівномірно.

Для успішного проведення дослідження нами була розроблена анкета, до якої ввійшли інструкція для респондента, 12 основних питань та підпитання. В анкеті використовувались закриті та напівзакриті питання.

Аналіз опитування показав, що серед різних соціальних груп найбільш активно займаються фізичною культурою студентки (77,5 %). Що ж стосується інших соціальних груп, то на сьогоднішній день фізичною культурою і спортом займається лише третина із них (див. таблиця 1).

Найвище місце студенток при ранжуванні, з нашої точки зору, забезпечується обов'язковими заняттями фізичною культурою за програмою ВНЗ. Однак, результати анкетування засвідчили, що 22,5 %

не відвідують занять з фізичної культури із різних причин, головна з яких стан здоров'я.

Таблиця 1

Ранжування соціальних груп жінок по їх відношенню до занять фізичною культурою і спортом

Соціальне положення	К-ть жінок, які займаються фізичною культурою і спортом
1.Студентки.	77,5
2.Підприємці.	47,6
3.Службовці.	39,3
4.Робітниці.	35,2
5.Пенсіонерки.	22,8

Друге місце за рейтингом посіли жінки-підприємці (47,6 %), що свідчить про формування в Україні нового класу з позитивним відношенням до фізичної культури як засобу збереження здоров'я нації.

Активно займаються окремими видами фізичних вправ 39,3 % жінок-службовців, серед жінок-робітниць лише 35,2 % регулярно використовують фізичні вправи для зміцнення здоров'я. Найменший відсоток серед тих хто займається фізичною культурою складають пенсіонерки, їх лише 22,8 %.

Однією із задач опитування було виявлення пріоритетних форм у респондентів, що займаються фізичною культурою.

Таблиця 2

Пріоритетні форми занять фізичною культурою (на прикладі жінок Сумщини).

Соціальне положення	1.Ранкова гігієнічна гімнастика	2.Самостійні заняття	3.Заняття у спортивній секції	4.Заняття у групі здоров'я	5.Навчальні заняття з фіз. виховання	6.Турп оходи	7.Ходь ба пішки
1.Студентки	9,7	12,9	26,5	0,6	49,7	0,6	
2.Підприємці	35,3	29,4	25,2	1,7		8,4	
3.Службовці	45,2	26,9	18,3	6,3	0,8	2,5	
4.Робітниці	52,1	23,5	12,6	7,6		4,2	
5.Пенсіонерки	79,5			2,3			18,2

Аналіз таблиці 2 свідчить, що більшість жінок-робітниць (52,1 %), жінок-службовців (45,2 %), жінок-пенсіонерок (79,5 %) і жінок-підприємців (35,3 %) серед тих, що постійно займаються фізичною культурою і спортом виконують ранкову гігієнічну гімнастику. Значний відсоток жінок-респондентів займаються фізичною культурою і спортом самостійно. Четверта частина жінок-підприємців і студенток тренуються

в спортивних секціях. На підставі отриманих результатів можна зробити висновок, що респонденти різних соціальних категорій надають перевагу ранковій гігієнічній гімнастиці, а також самостійним заняттям порівняно із заняттями у спортивних секціях. Невеликий відсоток жінок відвідують заняття групи здоров'я, та ходять в турпоходи. Очевидно, органам управління фізичною культурою та громадським фізкультурним організаціям слід звернути увагу на парадоксальний факт: здоров'я жінок із року в рік погіршується, а популярність груп здоров'я зменшується. Жінки-пенсіонерки, в основному, які проживають в сільській місцевості, надають перевагу ходьбі (18,2%), але це, з нашої точки зору, пов'язано зі способом їх життя.

Аналізуючи анкетний матеріал нами була виявлена ступінь популярності різних видів спорту серед респондентів, які займаються в спортивних секціях.

Результати дослідження показують, що більш пріоритетними видами спорту для робітниць, службовців і підприємців, які постійно займаються фізичною культурою і спортом є шейпінг та аеробіка. Шейпінгом займаються більша частина жінок-робітниць (33,3%), жінок-службовців (30,3%) та жінок-підприємців (20%), аеробікою відповідно (20%, 13%, 23,3%).

Менш популярними серед респондентів є такі види як баскетбол (8,5%), волейбол (10,3%), футбол (4,5%), художня гімнастика (8,7%), велоспорт (8,1%). Студентки в основному надають перевагу таким видам спорту як аеробіка (34,2%), і шейпінг (12,2%). Лише одиниці займаються такими видами спорту як настільний теніс, степаеробіка, дзюдо, гандбол, плавання, кікбоксінг та ін.

Нові види фізичної активності такі як аеробіка і шейпінг з'являються у кінці 80-х і на початку 90-х років в Росії і на Україні. У 1984р. у журналі "Фізкультура і спорт" було опубліковано ряд статей Д. Фонди "Моя аеробіка", в якій описані комплекси фізичних вправ і практичні рекомендації, для тих, хто займається. На нашу думку, ці заняття стали найбільш популярними формами занять для жінок, тому що аеробікою і шейпінгом можна займатися дома за допомогою відеокасет. В Сумській області та в м. Суми з'являється дуже багато секцій, де жінки можуть покращити своє здоров'я, самопочуття, настрої, мати чудовий зовнішній вигляд та почувати себе молодшими.

Також нам вдалося з'ясувати яких успіхів досягли респонденти в обраних видах спорту. Результати дослідження показали, що більша частина опитаних жінок (біля 90%) всіх соціальних груп не мають спортивного розряду. Лише одиниці мають звання майстра спорту і

кандидата в майстри спорту. Це свідчить про те, що основна частина опитаних жінок, які займаються різними формами фізкультурної активності не досягли того або іншого рівня спортивної кваліфікації. Лише близько 10 % опитаних мають високий рівень спортивної підготовки. Навіть серед студенток лише 5,2 % мають спортивні розряди, одиниці мають звання майстра спорту міжнародного класу (0,6 %) і 1,3 % мають звання майстра спорту і 2,5 % - кандидата в майстри спорту. Основним результатом для тих, що регулярно займаються фізичною культурою і спортом є: покращення самопочуття, зменшення жирової тканини, покращення спортивної форми, а також зниження порогу стомлюваності при тривалих фізичних навантаженнях.

Нас цікавили причини, що на думку жінок, які не займаються фізичною культурою заважають або роблять неможливими систематичні заняття фізичними вправами з метою подальшого фізичного вдосконалення і оздоровлення організму.

Результати опитування дають змогу зробити висновок, що низька активність фізкультурної та спортивної діяльності серед жінок - робітниць, службовців, підприємців, пенсіонерок обумовлюється рядом причин соціально-економічного, сімейного, побутового характеру. Головними причинами, які заважають жінкам займатись фізичною культурою та спортом є брак вільного часу, відсутність бажання та інші. Результати опитування засвідчили, що такі причини як кволе здоров'я (крім пенсіонерок), тяжке матеріальне положення, відсутність умов для занять фізичною культурою стоять далеко не на першому місці.

Таке розподілення відповідей, з нашої точки зору, можна пояснити тим, що у жінок відсутній інтерес до свого здоров'я, низький освітній рівень, а також недостатня інформованість про користь занять фізичною культурою і спортом для організму в цілому.

Респондентам, які не займаються фізичною культурою і спортом було запропоновано відповісти на питання, де б вони хотіли займатись фізичними вправами при наявності умов. Дані цього опитування приведені в таблиці 3.

На підставі табличних даних можна зробити висновок, що більший відсоток жінок серед робітниць, службовців, підприємців, студенток хотіли б займатись за місцем проживання або дома самостійно. Але насторожує той факт, що значна частина респондентів всіх соціальних категорій ні при яких умовах і можливостях не хотіли б займатись фізичною культурою та спортом. На наш погляд це є наслідком низької поінформованості про проблеми здорового способу життя людини і необхідності прищеплення елементарних навичок культури рухів.

Таблиця 3

Пріоритетні місця занять фізичною культурою.

Місця занять	Робітніці	Службовці	Підприємці	Пенсіонерки	Студентки
1.За місцем проживання	30,1	37,9	40,5	10,7	37,8
2.За місцем роботи, навчання	6	18,5	3		17,8
3.Дома самостійно	34,7	23,6	32,8	24,2	24,4
4.Ніде	29,2		23,7	65,1	20

Таким чином, результати опитування різних соціальних груп, які мешкають на Сумщині свідчать про те, що фізична культура і спорт ще не для кожної із них стали складовою частиною способу життя. Навіть молодь, яка навчається у ВНЗ і повинна відвідувати різноманітні форми занять фізичною культурою робить це лише у 77,5 відсотках. Однією з головних причин подібного стану справ ми вважаємо низький рівень пропаганди занять фізичними вправами та здорового способу життя.

Література:

1. *Бріжстий О.В., Підлісний В.І. Основи наукових досліджень у фізичній культурі та спорті: Методичні рекомендації для студентів і викладачів спеціальності «Фізичне виховання» Суми: СДПУ 1997.-С.20.*
2. *Филлипов С.С., Щухардин И.О. Организация и управление массовым физкультурно-спортивным движением по месту жительства // Тез. Всесоюз.науч.-практ.конф., 22-25 апреля 1986 г.М., 1986.-С. 103.*

Надійшла до редакції 23.05.2002р.

БИОМЕХАНИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ РУХІВ СПОРТСМЕНІВ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП ПРИ ВИКОНАННІ ТЕХНІЧНИХ ДІЙ ПІД ВПЛИВОМ ГІПЕРГРАВІТАЦІЙНОГО НАВАНТАЖЕННЯ

Носко М.О.

Чернігівський державний педагогічний
університет імені Т.Г.Шевченка

***Анотація.** Автор розкриває проблему впливу засобів гіпергравітаційного навантаження на біомеханічну структуру рухів волейболістів різних вікових груп. Проведені дослідження дозволили реєструвати стабілографічні характеристики тіла спортсменів високої кваліфікації під час виконання подачі м'яча зверху, передачі*

м'яча знизу та зверху в волейболі.

Ключові слова: гравітаційне навантаження, біомеханічна структура, технічні дії, фізичні вправи.

Аннотація. *Носко Н.А. Биомеханические характеристики движений спортсменов разных возрастных групп при выполнении технических действий под влиянием гипергравитационной нагрузки. Автор раскрывает проблему влияния средств гипергравитационной нагрузки на биомеханическую структуру движений волейболистов разных возрастных групп. Проведенные исследования позволили регистрировать стабилографические характеристики тела спортсменов высокой квалификации во время выполнения подачи мяча сверху, передачи мяча снизу и сверху в волейболе.*

Ключевые слова: гравитационная нагрузка, биомеханическая структура, технические действия, физические упражнения.

Annotation. *Nosko N.A. The biomechanical characteristics of motions of the sportsmen of miscellaneous age-grades at fulfilment of technical operatings under influencing gipergravitational of load. The writer uncovers a problem of influencing of means gipergravitational of load on biomechanical frame of motions volleyball player of miscellaneous age-grades. The conducted researches have allowed to log biomechanical of the characteristic of a body of the sportsmen of high proficiency in a run time of submission of a ball from above, transfer of a ball from below and from above in volleyball.*

Keywords: gravity-force load, biomechanical frame, technical operatings, physical exercises.

З метою об'єктивного визначення впливу засобів гравітаційного тренування, зокрема, гіпергравітаційного костюма на координаційну структуру рухів волейболістів була проведена спеціальна серія досліджень з використанням методу стабілографії. У спортсменів усіх досліджуваних вікових груп досліджувалися частотно-амплітудні характеристики коливань тіла спортсменів, що знаходяться у вертикальній позі при виконанні подачі м'яча зверху, передачі м'яча знизу і зверху [1, 2, 3].

Дослідження впливу засобів гіпергравітації на характеристики динамічної стійкості волейболістів при виконанні подачі м'яча зверху свідчать про зміни ($P < 0,05$) деяких досліджуваних показників у юніорській і молодіжній групах.

Збільшення відсоткового вкладу досліджуваних стабілографічних характеристик у координаційній структурі стійкості тіла

спортсменів відносно сагітальної і фронтальної площин відбите на рис. 1-2.

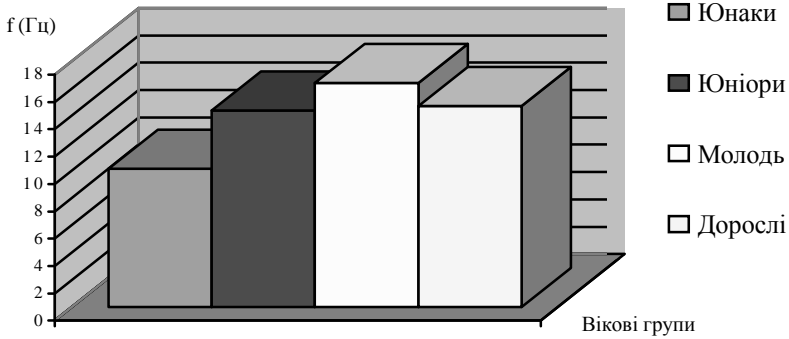


Рис. 1. Частотні характеристики тіла волейболістів різного віку при виконанні подачі м'яча зверху

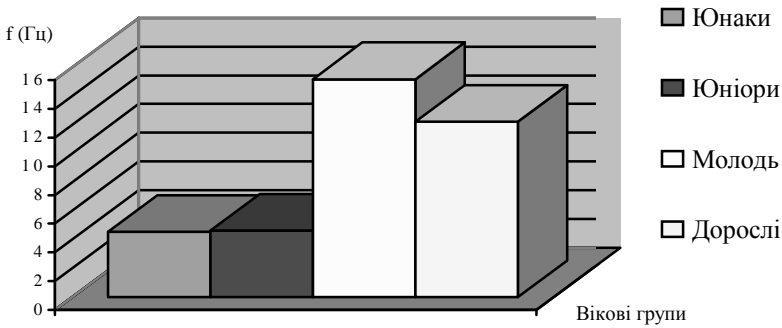


Рис. 2. Частотні характеристики тіла волейболістів різних вікових груп у гравітаційному костюмі при виконанні подачі м'яча зверху

Досліджувані стабілографічні характеристики в досліджуваних умовах мали таке процентне збільшення: $A_{\text{сер.(x)}}$ – від 14,56 до 59,07%; $f_{\text{сер.(x)}}$ – від -11,43 до -59,07%; $A_{\text{max(x)}}$ – (у юніорській групі). Максимальна амплітуда коливань ЗЦМ тіла зменшилася на 3,27 % у юнацькій, молодіжній, а в чоловічій групі вона збільшилася від 6,52 до 61,11 %; $t_{(x)}$ – зменшилося в юнацькій і чоловічій групах на 3,33 % і на 24,0 %, у юніорській і молодіжній – збільшилося на 93,63 % і на 47,37 %. У

юнацькій, юніорській і молодіжній групах спостерігався негативний приріст $A_{\text{ср.}(y)}$ від 0,44 до 20,56 %, у чоловічій групі зареєстрований позитивний приріст цього показника в середньому на 18,12 %. Було також зареєстроване зменшення приросту $f_{\text{ср.}(y)}$ від 21,57 до 73,96 % у всіх групах. У юнацькій і чоловічій групах відзначався також позитивний приріст $A_{\text{max}(y)}$ від 38,17 до 5,94 %, у чоловічій – на -33,87 %. У всіх інших групах спостерігався негативний приріст значення цього параметра від 14,08 до 28,49 %. $t_{(y)}$ – збільшилося в юнацькій і юніорській групах відповідно на 42,1 % і на 120,0 %, у молодіжній і чоловічій – зменшилося на 20,0 % і 51 %. $f_{\text{ср.}}$ – мала негативний процентний приріст вимірюваних значень у всіх вікових групах від 7,5 до 67,89 %. $A_{\text{ср.}}$ – у юніорській групі зменшилася на 8,26 %, у всіх інших – мала збільшення від 6,39 до 52,83%.

При збереженні динамічної стійкості тіла волейболістів різного віку при виконанні передачі м'яча знизу в умовах гіпергравітації спостерігався наступний процентний приріст значень вимірюваних стабілографічних характеристик у сагітальній і фронтальній площинах (рис. 3-4). Внесок $A_{\text{ср.}(x)}$ збільшується від 23,04 до 86,57 %; $f_{\text{ср.}(x)}$ – від -16,13 до -63,18 %.

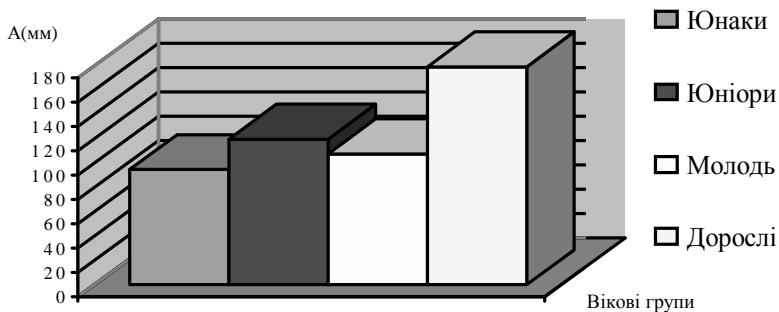


Рис. 3. Амплітудні характеристики тіла волейболістів різних вікових груп при виконанні передачі м'яча знизу

У юніорській групі максимальна амплітуда коливань ЗЦМ тіла $A_{\text{max}(x)}$ зменшилися на 9,6 %, у юнацькій, молодіжній і чоловічій – збільшилася від 1,47 до 13,66 %. $t_{(x)}$ – збільшилося в юнацькій групі на 136,6 %, у юніорській на 416,6 %, у молодіжній на 13,04 %, а в чоловічій зменшилося на 29,16 %.

У молодіжній групі спостерігався негативний приріст $A_{\text{ср.}(y)}$ на 9,09 %, у юнацькій, юніорській і чоловічій групах позитивний приріст від 12,84 до 41,0 %. Спостерігалось також зменшення внеску $f_{\text{ср.}(y)}$ від

22,99 до 75,06 %.

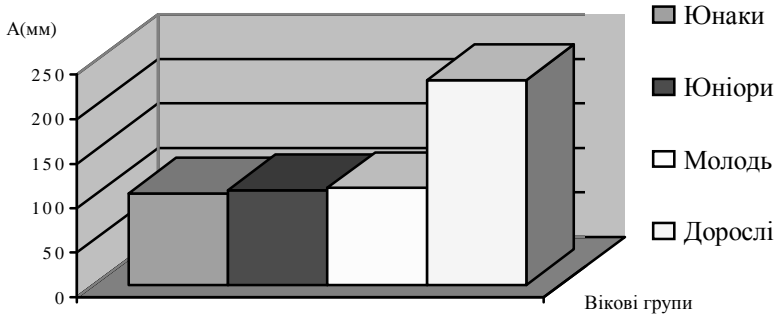


Рис. 4. Амплітудні характеристики тіла волейболістів різних вікових груп у гравітаційному костюмі при виконанні передачі м'яча знизу

У юнацькій, юніорській, молодіжній групах спостерігався негативний приріст $A_{\max(y)}$ від 10,67 до 29,16 %, у чоловічій – позитивний приріст внеску цього показника на 65,62 %. $t_{(y)}$ – збільшилося в діапазоні від -200,0 до 212,5 % у юнацькій і юніорській групах, а в молодіжній і чоловічій – зменшилося від 9,09 до 21,05 %. $f_{\text{сеп.}}$ мала негативний процентний приріст внеску від 3,67 до 73,22 %; $A_{\text{сеп.}}$ у юніорській групі зменшилася на 11,44 %. Спостерігалось також збільшення відсоткового вкладу всіх інших вимірюваних показників у діапазоні від 0,93 до 28,2 %.

При виконанні передачі м'яча зверху волейболістами різного віку в природних умовах і в умовах гіпергравітації вимірювані стабілографічні характеристики мали також визначені процентні прирости своїх показників: $A_{\text{сеп.(x)}}$ збільшувалася від 6,56 до 81,92 %; $f_{\text{сеп.(x)}}$ – від -17,85 до -35,7 %. У юніорській і молодіжній групах максимальна амплітуда коливань ЗЦМ $A_{\max(x)}$ тіла зменшилася на 1,48 % і на 14,98 %, у юнацькій, і чоловічій групах – збільшилася від 12,04% до 17,69 %; $t_{(x)}$ зменшилося в молодіжній і чоловічій групах на 11,76 % і на 11,11 % відповідно, у юнацькій і юніорській – збільшилося на 26,31% і на 17,64%; у всіх вікових групах спостерігався позитивний приріст показників $A_{\text{сеп.(y)}}$ – від 2,32 % до 54,54 %; $f_{\text{сеп.(y)}}$ – зменшення приросту від 9,09 % до 53,88 %. У юнацькій, молодіжній і чоловічій групах відзначався позитивний приріст показників $A_{\max(y)}$ від 21,57 % до 117,6 %, у юніорській – зменшення приросту на 13,81 %. $t_{(y)}$ збільшилося у всіх групах від 1,51 % до 85,71 %; $f_{\text{сеп}}$ мала

негативний процентний приріст у всіх вікових групах від 3,47 % до 45,62 %. У юніорській групі – зменшилося значення на 8,96 %, у всіх інших цей показник мав збільшення від 7,51 % до 39,46 %.

Література:

1. *Лапутин А.Н. Биомеханические проблемы совершенствования методики обучения движениям со сложнокоординационной структурой // Сборник науч. трудов “Актуальные вопросы биомеханики спорта”. – Смоленск, 1985. – 159 с.*
2. *Лапутин А.Н. Гравитационная тренировка. – К.: Знання, 1999. – 320 с.*
3. *Носко Н.А. Педагогические основы обучения молодежи и взрослых движениям со сложной биомеханической структурой. – К.: Наук. світ, 2000. – 336 с.*

Надійшла до редакції 24.05.2002р.

ВЛИЯНИЕ КОМПЛЕКСНОЙ СИСТЕМЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ НА УРОВЕНЬ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ИГРОВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ БАСКЕТБОЛИСТОК ВЫСОКОГО КЛАССА

Козина Ж.Л., Слюсарев В.Ф.

Харьковский государственный педагогический
университет им. Г.С. Сковороды.

***Аннотация.** В работе приводятся данные по влиянию применения комплексной системы восстановления работоспособности, включающей использование лекарственных растений и мумие в сочетании с модифицированной формой психо- и аутотренинга, на специальную физическую подготовленность и игровую результативность баскетболисток высокого класса. Результаты исследования показывают эффективность данной системы и целесообразность ее применения в широкой спортивной практике.*

***Ключевые слова:** баскетбол, восстановление, лекарственные травы, мумие, аутотренинг, специальная физическая подготовка, игровая результативность.*

***Анотація.** Козіна Ж.Л., Слюсарев В.Ф. Вплив комплексної системи відновлення на рівень спеціальної фізичної підготовленості й ігрові показники баскетболісток високого класу. У роботі наводяться дані по впливу застосування комплексної системи відновлення працездатності, що включає використання лікарських рослин і муміє в сполученні з модифікованою формою психо- і аутотренінгу, на спеціальну фізичну підготовленість і ігрову результативність баскетболісток високого класу. Результати дослідження показують ефективність даної системи і доцільність її застосування в широкій спортивній практиці.*

***Ключові слова:** баскетбол, відновлення, лікарські трави, муміє, аутотренінг, спеціальна фізична підготовка, ігрова результативність.*

***Annotation.** Kozina G.L., Slusarev V.F. Influence of complex system of restoration on a level special physical efficiency and game parameters basketball-player of a high class. In work the data on influence of application of complex system of restoration of the serviceability including use of medicinal plants and mimeo in a combination to the modified form psychological and auto-training, on special physical efficiency and game productivity basketball-player of a high class are resulted. The results of research show efficiency of the given system and expediency of its application in wide sports practice.*

***Keywords:** basketball, restoration, medicinal grasss, mimeo, auto-training, special physical preparation, game productivity.*

Актуальность данного исследования вызвана тем, что процесс спортивной тренировки необходимо проводить в сочетании с эффективными, доступными, целесообразными и не вызывающими побочных действий методиками восстановления после нагрузки [2,3]. Именно такими являются природные методы восстановления, которые применяются из древних времен в практике народной медицины [1,3,5]. Их сочетание с эффективными тренировочными программами соответствует требованиям современного мирового баскетбола, а экспериментальное подтверждение данного положения приобретает особую актуальность как для современного спорта, так и для спорта будущего.

Поэтому **цель работы** состояла в экспериментальном обосновании эффективности применения нетрадиционной комплексной методики реабилитации, которая объединяет использование природного бальзама на травах и мумие и психотренинга с концентрацией на ярких природных образах, в учебно-тренировочном процессе баскетболисток высокой квалификации.

Перед исследованием относились следующие **задачи**:

1. Определить влияние разработанной методики восстановления работоспособности на уровень специальной физической подготовленности баскетболисток.

2. Определить влияние разработанной методики восстановления работоспособности на показатели игровой активности и результативности баскетболисток.

Для решения поставленных задач по повышению эффективности восстановления, улучшению работоспособности и повышению игровой активности и результативности баскетболисток была разработана система применения природных бальзамов - мумие и лекарственных растений - в сочетании с углубленной психологической подготовкой, в частности – практикой аутогенной тренировки. Лекарства, созданные природой, близки по структуре человеческому организму [1,3], и тесно взаимосвязаны с психикой, сознанием и нервной системой [5]. Об этом свидетельствуют многовековые традиции и опыт народной медицины. Именно поэтому в настоящем исследовании мумие и лекарственные травы применялись в сочетании с особой практикой воздействия и самовоздействия на сознание, т.е. – с аутогенной тренировкой, методика проведения которой была несколько изменена по сравнению с классической схемой в целях ускорения и углубления процессов расслабления и успокоения, а также для создания возможности быстрого обучения АТ и самостоятельной практики.

Поэтому одним из центральных **методов** разработанной системы реабилитации баскетболисток был модифицированный метод аутогенной тренировки [4]. При разработке данного метода мы основывались на том, что баскетболистки отличаются развитым абстрактным мышлением, и им не сложно будет мысленно создать какой-нибудь образ и постепенно у него погрузиться, хотя по данным литературы это высшая степень владения методом аутогенной тренировки. Кроме того, мысленное наблюдение природных образов является наиболее древней и естественной для человека практикой расслабления. Об этом свидетельствуют изложение техники “успокоение мыслей” в древних трактатах по физической культуре. Язык текста аутогенной тренировки должна быть наиболее доступной для любого. Мы проводили аутогенную тренировку на русском языке.

Образец сеанса психо -аутогенннга.

Закройте глаза. Слушайте мои слова и следуйте за ними. Вы идете по красивому лесу. Вокруг Вас – большие-большие деревья. Они касаются Вас своими листьями, и Вы погружаетесь в них. Вы ощущаете их устойчивость, свежесть и аромат. У Вас появляются большие корни, проникающие глубоко в землю. Вы чувствуете силу земли, наполняетесь ею и становитесь с ней единым целым. К вам подлетает птица. Она касается Вас своими крыльями, и Вы тоже становитесь птицей, поднимаетесь в небо и летите. Вы становитесь единым целым в стремительном и легком полете. Вам подвластны любые движения, Вы можете все, что захотите. Вокруг Вас свистит ветер, и Вы ощущаете полную свободу. Вы полностью едины с лесом, вы чувствуете и реагируете на каждое его движение и шорох. Постепенно все превращается в площадку, игроков, но единство леса остается в Вас навсегда. Вы знаете каждую мысль соперников и отвечаете на нее. У Вас абсолютное взаимопонимание со своими партнерами. Вы становитесь единым целым с мячом. Он слушается Вас и полностью Вам подвластен. Огромная скорость, легкость, сила и реакция, подаренные красотой леса, остаются с Вами.

При продолжении сеанса АТ инструктор, тренер или сам занимающийся может произвольно включать чередование природных образов, естественно возникающих в мыслях уже при первых сеансах практики. АТ может проводиться под музыку, наиболее подходящую для практикующих.

Второй составной частью комплексной системы восстановления баскетболисток было применение природных бальзамов на основе лекарственных растений и мумие, узаконенные на Украине. В настоящем

исследовании применялось очищенное мумие, которое смешивали с концентрированным сгущенным смолообразным водным экстрактом лекарственных растений, (зверобоя продырявленного, полыни горькой, душицы обыкновенной, крапивы двудомной, пижмы обыкновенной, мяты перечной, мать-и-мачехи и дуба обыкновенного) применялось за полчаса к пище по 0,5 г (или 0,5 стакана настоя) 3 раза в день.

Педагогическое тестирование проводилось по 12 тестам, применяемых в сборных командах Украины и России [2]. Тестирование проводили до и после основного педагогического эксперимента. При выполнении каждого теста предоставлялось 3 попытки, фиксировался лучший результат. Тесты проводились в течение 2-3 тренировочных занятий. Время фиксировалось по электронному секундомеру “Электроника” одними и теми же экспертами до и после проведения основного педагогического эксперимента.

Техническое протоколирование игр проводилось независимым экспертом в двух турах с главными соперниками. Первый тур проводился в ноябре 2001г, до проведения педагогического эксперимента, второй тур проводился в январе 2002 г, после проведения педагогического эксперимента. Соперники в обоих турах были одинаковыми. Техническое протоколирование игр проводилось по стандартным протоколам [2]. Время игры было одинаковым у всех спортсменов, участвовавших в эксперименте.

Тестирование и техническое протоколирование игр проводилось в контрольной и экспериментальной группах. Группы были практически идентичные к проведения эксперимента, расчетные значения t-критерия Стьюдента были меньше критических. Контрольная группа состояла из 11 баскетболисток, экспериментальная – с 10. Всего в данном исследовании приняли участие 21 баскетболистка команды первой лиги Украины “Сателлит” – ХАИ, из них 4 мастера спорта, 9 кандидатов в мастера спорта, 8 спортсменок 1 разряда. Средний рост спортсменок составил $178,0 \pm 3,59$ см, средний вес - $66,1 \pm 6,19$ кг. Группы тренировались по идентичным программам на протяжении 9-ти недель, однако в экспериментальной группе применялась разработанная система восстановления. Природные бальзамы применялись по указанным дозированиям. Психотренинг проводилось после каждой тренировки, при освоении методики баскетболистки занимались аутогенной тренировкой самостоятельно. Контрольная группа тренировалась без использования средств восстановления.

Результаты исследования убедительно показали целесообразность применения комплексной системы восстановления,

включающей прием бальзама на травах и мумие в сочетании с психо- и аутотренингом. Практически по всем показателям результаты спортсменок экспериментальной группы достоверно улучшились, в то время как показатели тестирования контрольной группы улучшились недостоверно, а в некоторых случаях даже ухудшились (табл. 1, рис. 1). Ухудшение показателей тестирования у баскетболисток контрольной группы объяснимо результатами ряда авторов, показавших, что у девушек после 16-18 лет показатели развития практически всех физических качеств повышаются крайне тяжело даже при упорной целенаправленной тренировке, а в большинстве случаев данные показатели имеют тенденцию снижаться. Поэтому достоверное повышение практически всех результатов тестирования у баскетболисток экспериментальной группы свидетельствует о весьма благоприятном эффекте применяемой методики.

У баскетболисток экспериментальной группы достоверно снизились показатели веса тела (на 2,24%) (табл. 1, рис. 1), что было расценено как благоприятное изменение, характерное для повышения уровня спортивной формы. Время пробегания 6-м отрезка уменьшилось недостоверно как в контрольной, так и в экспериментальной группе, наметилась лишь тенденция к уменьшению данного показателя. Однако результаты всех остальных тестов в экспериментальной группе улучшились достоверно при $p < 0,05$, в то время как в контрольной группе достоверно улучшились лишь показатели скоростной техники, метания набивного мяча с места и быстроты защитных перемещений, однако прирост данных показателей, выраженный в процентах в экспериментальной группе выше по сравнению с контрольной (табл. 1, рис. 1). Эффективность попаданий бросков со средней дистанции в контрольной группе достоверно уменьшилась. Процент улучшения показателей специальной физической подготовленности у баскетболисток экспериментальной группы улучшился на 2,24-26,5 % (табл. 1, рис. 1), в то время как в контрольной данный процент составил от – 13,57 (что характеризует ухудшение показателей) до 7,5% (табл. 1, рис. 1).

Полученные данные свидетельствуют о влиянии комплексной методики восстановления на повышение главным образом показателей скоростно-силовой подготовленности и точности – основных качеств в современном баскетболе.

Анализ технических протоколов показал, что баскетболистки экспериментальной группы после проведения эксперимента играли значительно лучше, чем до него. Так, на фоне общего ухудшения большинства данных игроков контрольной группы (табл. 2, рис. 2)

Таблица 1

*Показатели специальной физической подготовленности
баскетболисток контрольной и экспериментальной групп до и после
проведения эксперимента (выделены достоверные значения t –
критерия Стьюдента).*

№ № п п	Название теста		$\bar{X} \pm \sigma$		прирост		t – крите- рий Стью- дента	t-кри- тич.	Уро- вень значи- мости Р
			до экспе- рим.	после экс- перим.	аб- сол.	%			
1	Вес (кг)	контр.	65,67±7,31	65,83±7,44	-0,16	0,24	1,0	2,02	>0,05
		экспер.	66,75±4,99	65,25±4,34	1,5	-2,24	3,0	2,02	<0,05
2	Бег 20 м с фикса- цией пробе- гания 6-м от- резка (с)	контр.	1,7±0,17	1,77±0,08	-0,07	4,1	0,14	2,02	>0,05
		экспер.	1,77±0,15	1,68±0,031	0,09	-5,1	1,56	2,02	>0,05
3	Бег 24м, касан- ие лицевой, бег обратно(с)	контр.	10,47±0,48	10,41±0,37	0,06	-0,57	0,98	2,02	>0,05
		экспер.	10,69±0,44	10,4±0,36	0,29	-2,71	2,90	2,02	<0,05
4	Прыжок с места (см)	контр.	30,5±3,33	30,83±3,43	0,33	1,1	0,6	2,02	>0,05
		экспер.	27,5±2,38	31,75±2,87	4,25	15,5	2,2	2,02	<0,05
5	Прыжок с раз- бега (см)	контр.	35,17±5,15	35,83±4,91	0,66	1,88	0,3	2,02	>0,05
		экспер.	36,5±9,14	39,25±7,23	4,08	11,18	2,67	2,02	<0,05
6	Скоростная прыгучесть (кол-во прыж- ков за 20с)	контр.	30,33±3,88	31,33±4,91	1	3,29	0,6	2,02	>0,05
		экспер.	30±5,59	35,5±2,89	5,5	18,3	3,54	2,02	<0,05
7	Скоростная техника. Об- водка кругов змейкой с воз- вратом (с)	контр.	14,52±0,89	12,98±0,5	-1,54	-10,6	2,31	2,02	<0,05
		экспер.	13,87±0,48	12,84±0,51	-1,03	-7,4	2,6	2,02	<0,05
8	Метание наб. мяча с разбега (м)	контр.	10,17±1,42	10,02±1,26	0,15	1,47	0,62	2,02	>0,05
		экспер.	11,33±0,9	11,98±0,34	0,65	5,7	2,08	2,02	<0,05
9	Метание наб. мяча с места (м)	контр.	8,52±0,88	9,16±1,09	0,64	7,5	2,6	2,02	<0,05
		экспер.	9,16±1,01	10,05±0,71	0,89	9,7	2,68	2,02	<0,05
10	Быстрота за- щитных пере- мещений (с)	контр.	25,82±1,29	24,3±1,23	-1,52	-5,89	2,06	2,02	<0,05
		экспер.	25,52±0,36	23,05±1,4	-2,47	-9,68	3,7	2,02	<0,05
11	% попаданий в средних бро- сках	контр.	48,33±18,81	41,77±15,27	6,56	-13,57	2,63	2,02	<0,05
		экспер.	53±5,47	60,15±9,3	7,15	13,49	2,92	2,02	<0,05
12	% попадв штрафных бро- сках	контр.	73,33±8,76	71,67±9,3	1,66	-2,26	0,35	2,02	>0,05
		экспер.	61,25±8,53	77,5±8,66	16,25	26,5	2,47	2,02	<0,05
13	Скоростная вы- нослив. Сум- марное знач. 3-х попыток (с)	контр.	100,8±5,94	97,62±4,7	3,18	-3,15	-1,74	2,02	>0,05
		экспер.	101,52±4,36	98,0±2,8	3,52	-3,47	-2,7	2,02	<0,05

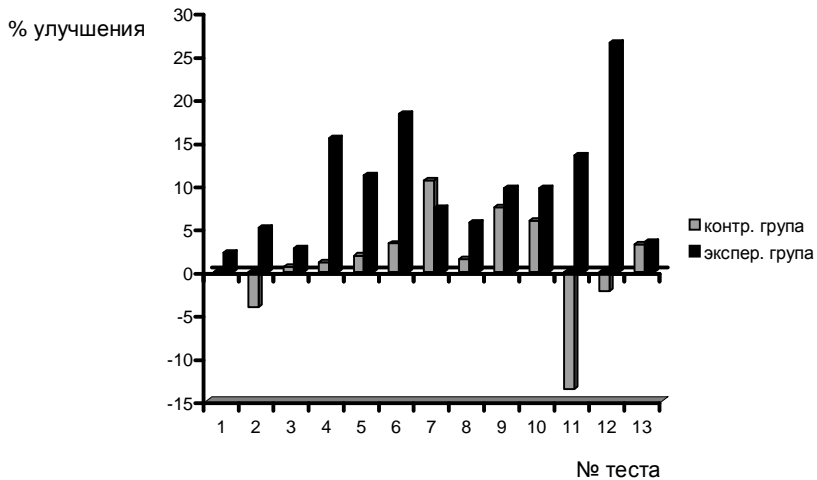


Рис. 1. Изменение показателей тестирования баскетболисток контрольной и экспериментальной групп в результате проведения эксперимента (№ теста – соответственно таблице 1).

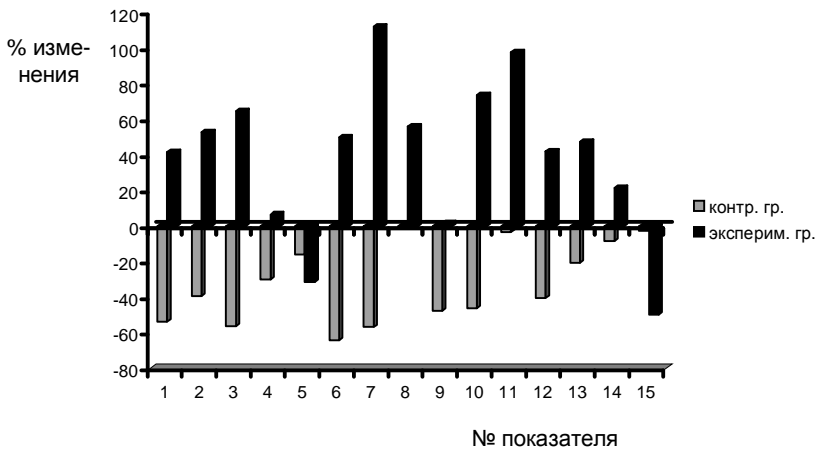


Рис. 2. Изменение показателей игровой активности и результативности баскетболисток контрольной и экспериментальной групп в результате проведения эксперимента (№ показателя - соответственно таблице 2).

Таблица 2

Показатели игровой активности и результативности баскетболисток контрольной и экспериментальной групп в играх с главными соперниками до и после проведения эксперимента (время участия в игре у всех игроков одинаково).

№	Показатели игры	Группа	До эксперим. $\bar{X} \pm \sigma$	После эксперим. $\bar{X} \pm \sigma$	разность	% прироста(уменьшен.)	t-критерий Стьюдента	t-критическое	P
1	набранные очки	контр.	10,83 ± 1,94	5,01 ± 5,62	-5,82	-53,73	-2,75	2,57	< 0,05
		экспер	9,51 ± 2,62	16,32 ± 2,46	6,81	41,73	3,62	2,57	< 0,05
2	кол-во бросков 1-очк.	контр.	3,15 ± 0,18	1,91 ± 0,25	-1,24	-39,36	-1,89	2,57	> 0,05
		экспер	3,42 ± 1,23	5,23 ± 1,14	1,81	52,9	2,78	2,57	< 0,05
3	кол-во попад. 1-очк. бросков	контр.	2,34 ± 0,52	1,02 ± 0,26	-1,32	-56,4	-2,54	2,57	> 0,05
		экспер	3,02 ± 0,4 8	4,97 ± 0,68	1,95	64,57	3,65	2,57	< 0,05
4	% попад. 1-очк. бросков	контр.	74,51 ± 13,5	52,12 ± 12,23	-22,39	-30,04	-1,96	2,57	> 0,05
		экспер	88,42 ± 14,23	94,21 ± 12,32	5,79	6,54	1,54	2,57	> 0,05
5	кол-во бросков 2-очк.	контр.	6,25 ± 1,32	5,26 ± 2,35	-0,99	-15,84	-1,47	2,57	> 0,05
		экспер	6,15 ± 1,54	4,21 ± 3,21	-1,94	-31,54	1,95	2,57	> 0,05
6	кол-во попад. 2-очк. бросков	контр.	3,12 ± 2,41	1,12 ± 2,31	-2	-64,10	-2,98	2,57	< 0,05
		экспер	2,14 ± 1,62	3,21 ± 1,14	1,07	50,0	2,93	2,57	< 0,05
7	% попад. 2-очк. бросков	контр.	49,36 ± 14,21	21,3 ± 5,24	-28,06	-56,8	-3,01	2,57	< 0,05
		экспер	35,9 ± 15,23	76,24 ± 12,32	40,34	112,3	4,85	4,03	< 0,01
8	кол-во бросков 3-очк.	контр.	5,54 ± 1,02	5,45 ± 1,23	-0,09	-1,62	-0,53	2,57	> 0,05
		экспер	5,2 ± 1,01	8,12 ± 3,24	2,92	56,15	2,85	2,57	< 0,05
9	кол-во попад. 3-очк. бросков	контр.	4,25 ± 2,31	2,23 ± 1,32	-2,02	-47,53	-2,62	2,57	< 0,05
		экспер	1,54 ± 0,56	4,23 ± 2,58	2,65	1,75	0,54	2,57	> 0,05
10	% попад. 3-очк. бросков	контр.	77,27 ± 24,8	41,51 ± 2,31	-35,76	-46,27	-2,31	2,57	< 0,05
		экспер	30,02 ± 23,5	52,12 ± 5,32	22,1	73,6	3,65	2,57	< 0,05
11	подбор на чужом щите	контр.	2,46 ± 1,25	2,38 ± 1,31	-0,08	-3,25	-0,26	2,57	> 0,05
		экспер	2,18 ± 1,31	4,31 ± 2,41	2,13	97,7	4,12	4,03	< 0,01
12	подбор на своем щите	контр.	4,26 ± 1,42	2,54 ± 2,53	-1,72	-40,38	-2,72	2,57	< 0,05
		экспер	3,21 ± 1,64	4,56 ± 1,81	1,35	42,06	2,84	2,57	< 0,05
13	перехваты	контр.	3,19 ± 1,22	2,53 ± 1,46	-0,66	-20,69	-1,63	2,57	> 0,05
		экспер	2,32 ± 1,39	3,42 ± 2,58	1,1	47,4	2,59	2,57	< 0,05
14	гол-пас	контр.	3,52 ± 2,43	3,22 ± 2,16	-0,3	-8,5	-0,13	2,57	> 0,05
		экспер	4,22 ± 1,36	5,13 ± 2,48	0,91	21,56	1,98	2,57	> 0,05
15	ошибки	контр.	4,52 ± 2,36	4,39 ± 2,65	-0,13	-2,8	-0,87	2,57	> 0,05
		экспер	6,41 ± 2,18	3,22 ± 1,46	-3,19	-49,77	-2,68	2,57	< 0,05

показатели игровой активности и результативности баскетболисток экспериментальной группы достоверно повысились. особого внимания заслуживает повышение результативности, характеризующему по общему количеству набранных очков, которое выросло на 52,9%, среди которых прирост процента попаданий 3-х очковых бросков вырос на 73,6%. Уменьшение количества ошибок у баскетболисток экспериментальной группы также свидетельствует о повышении эффективности игровых действий.

Вывод. Применяемая в данном исследовании комплексная система восстановления спортсменок оказала положительное действие как на показатели специальной физической подготовленности, так и на показатели эффективности игровой деятельности. Несмотря на снижение данных показателей у спортсменок контрольной группы, что может быть связано с проведением второго тура (после эксперимента) в другом городе, в то время как первый тур (до эксперимента) проходил в родном городе, а также – с авитаминозом зимнего периода или другими факторами, спортсменки экспериментальной группы показали более высокие результаты эффективности игровой деятельности по сравнению с доэкспериментальными данными. Отсюда следует вывод об эффективности и целесообразности применения комплексной системы восстановления в учебно-тренировочном процессе баскетболисток высокой квалификации.

Применение природных методов восстановления является наиболее актуальным для спорта Украины в связи с благоприятными условиями для выращивания лекарственных растений и дороговизной и большими негативными побочными действиями химических препаратов. Следует отметить также, что как команда “Сателит” - ХАИ, так и все другие команды, пользовавшиеся данной системой восстановления, сумели улучшить свои результаты. Так, команда “Сателит”, пользуясь данными методами, сумела в Чемпионате Украины 2001-2002 гг. подняться с 9-го места на 5-е, мужская команда ХДПУ в Чемпионате города 2000-2001 гг. заняла первое место и вышла в первую подгруппу, команда девочек 11-12 лет в чемпионате города 2001-2002 гг. поднялась с 5-го места на 2-е. Мы предлагаем применение данной системы как в сочетании с другими методами восстановления, так и в качестве самостоятельной комплексной программы реабилитации.

Литература

1. *Алтымашев А.А., Б. К. Корчубеков. Что мы знаем о мумие. М., 1989. Баскетбол. Учебник для институтов физической культуры. Под редакцией Портнова Ю.М. М., 1997.*

2. Баскетбол. Учебник для институтов физической культуры. Под редакцией Портнова Ю.М. - М., 1997.
3. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни.- М.:RETORIKA: Флинта, 1999. – 560с.:ил.
4. Козина Ж.Л., Слюсарев В.Ф., Волков С.П. Ефективність застоскування нетрадиційної форми аутогенного тренування для відновлення працездатності баскетболістів // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Збірник наукових праць під ред. Єрмакова С.С., Харьков, ХХІІІ, 2001. - №14. – С. 8-15.
5. Лікарські рослини. / Під. Ред. Гродзинського А. М. –Київ, 544с.

Поступила в редакцію 14.05.2002г.

ПРОЯВЛЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ГРЕБЦОВ-АКАДЕМИСТОВ ВЫСОКОГО КЛАССА В НАЧАЛЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДИСТАНЦИИ, ИХ ВЗАИМОСВЯЗИ С КОМПОНЕНТАМИ СТРУКТУРЫ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Андрей Дьяченко

Национальный университет физического воспитания и спорта

***Аннотация.** В работе представлена структура функционального обеспечения начала соревновательной деятельности гребцов высокого класса. Показано, что планирование режимов стартовой деятельности связано с индивидуальной реализацией специфических компонентов выносливости, в первую очередь с аэробной кинетикой и анаэробной мощностью, при условии развития механизмов преодоления утомления для всей дистанции.*

***Ключевые слова:** стартовая деятельность, компоненты выносливости, аэробная кинетика, анаэробная мощность, преодоление утомления.*

***Анотация.** Дьяченко А.Ю. Прояви спеціальної витривалості веслярів-академістів високого класу на початку змагальної дистанції, їхні взаємозв'язки з компонентами структури змагальної діяльності для усієї дистанції. У роботі представлена структура функціонального забезпечення початку змагальної діяльності веслярів високого класу. Показано, що планування режимів стартової діяльності зв'язано з індивідуальною реалізацією специфічних компонентів витривалості, у першу чергу з аеробною кінетикою і анаеробною потужністю, за умови розвитку механізмів подолання стомлення.*

***Ключові слова:** стартова діяльність, компоненти*

витривалості, аеробна кінетика, анаеробна потужність, подолання втоми

Annotation. *Diachenko A.Y. Developments of special endurance rowers of the high class in the beginning of a competitive distance, their correlation with components of frame of competitive activity. The frame of functional possibilities of a beginning of competitive activity rowers of the high class is submitted . Is shown, that the planning of modes of beginning activity is connected to personal performance of particular components of endurance, first of all with an aerobic kinetics and anaerobic power, under condition of development of mechanism of overcoming of fatigue for all distance.*

Keywords: *Starting activity, components of endurance, aerobic kinetics, anaerobic power, overcoming of fatigue*

Актуальность. Современные представления о содержании специальной выносливости спортсменов высокого класса предполагают объективный анализ структуры подготовки и структуры подготовленности. Важным элементом такого анализа является понимание структуры специальной выносливости, определение тех значений её компонентов, которые устанавливают специализированную направленность тренировочного процесса [4, 5]. Такое понимание лежит в основе формирования подходов к выбору средств тренировки, контроля и других методов управления тренировочным процессом. Исследования в этом направлении показали, что специальная выносливость квалифицированных гребцов-академистов имеет сложную структуру. Её элементы определяются предельным уровнем напряжения вегетативных функций организма и реализацией силовых и энергетических возможностей спортсмена, применительно к различным отрезкам дистанции [3, 8]. Вместе с тем было показано, что для управления совершенствованием выносливости гребцов не достаточно дифференцированного анализа компонентов структуры функциональной подготовленности, лишь в оптимальных условиях их проявления [2]. Условия тренировочной деятельности существенно модифицируют проявления специальной выносливости, что требует дополнительного её изучения, предполагающего комплексный анализ изменений функциональных компонентов специальной работоспособности в условиях специфического утомления гребцов.

Одним из наиболее важных компонентов соревновательной деятельности гребцов, является стартовая деятельность. Хорошо известно, что эффективное развёртывание функциональных реакций в начале

дистанции не только стимулирует работоспособность, но и формирует условия реализации потенциала спортсмена на других отрезках дистанции. Поэтому анализ специализированных проявлений выносливости в начале соревновательной деятельности является частью общего анализа специализированных проявлений выносливости [1].

Цель работы - Выделить ключевые компоненты специальной выносливости квалифицированных гребцов с учётом специфики её функциональных проявлений в начале соревновательной дистанции.

Методы и организация эксперимента. Для анализа специальной выносливости гребцов были отобраны 27 наиболее квалифицированных спортсменов (мужчин), членов сборной команды Украины по академической гребле. Исследования были проведены в специально-подготовительном периоде. Время преодоления 2 км дистанции (дистанция 2 км была смоделирована на гребном эргометре) у этих спортсменов находилось в пределах 355-366 с. Такой результат соответствовал модельным характеристикам подготовленности гребцов мирового класса.

Использовались следующие тестовые нагрузки: 60, 90, 120 с максимальные нагрузки. Дополнительно было проведено тестирование с использованием ступенчато возрастающей нагрузки и нагрузки 115% $\text{VO}_2 \text{ max}$ для определения уровня аккумулированного кислородного дефицита [7] и измерения избыточной вентиляции (процент отклонения от верхней точки линейного увеличения вентиляции и максимальной вентиляции при «критической» нагрузке).

В процессе выполнения предлагаемых тестов для регистрации показателей использовался комплекс современной аппаратуры - стандартный газоаналитический комплекс Oxycan Alfa (Jaeger), телеметрический газоаналитический комплекс Cosmed - 4, гребной эргометр Concept – II, телеметрический анализатор частоты сердечных сокращений TP 300 Pulse Meter (Polar Electro), лабораторная биохимическая система LP 400, “Dr Lange”.

Результаты исследований. Для подробного анализа, дистанция была условно разделена на несколько частей. Эти части имеют наиболее выраженные различия по уровню работоспособности и механизмам обеспечения специальной выносливости. В этой связи было выделено начало дистанции, когда развёртываются и достигают пиковых величин основные реакции организма.

Для оценки роли функциональных компонентов выносливости применительно к указанному отрезку дистанции были смоделированы тестовые нагрузки. Они представляли собой наиболее типичные варианты

стартовой деятельности гребцов и были направлены на формирование специальных условий, при которых усиливалась роль тех или иных факторов функциональной подготовленности, в данном случае на начальном отрезке дистанции.

Тестовые нагрузки, длительностью 60, 90 и 120 с, моделировали варианты стартовой деятельности гребцов. Их характеризовала максимальная интенсивность работы. Также тестовые нагрузки формировали условия реализации анаэробного энергообеспечения и развёртывания аэробных функциональных реакций. Зарегистрированные показатели функциональной подготовленности и их различия приведены в таблице 1. Из таблицы видно, что в тестовых нагрузках, моделирующих начало соревновательной деятельности в академической гребле проводился анализ анаэробного энергообеспечения, кинетики и степени вовлечения аэробных реакций и кардиореспираторной системы (КРС), обеспечивающих высокую работоспособность спортсменов на последующих отрезках, на всей дистанции в целом. Эта часть дистанции в академической гребле имеет особо важное значение в связи с большими силовым компонентом нагрузки и тактическими целями лидирования.

Специальный анализ первой (60 с) тестовой нагрузки показал типичный вариант реализации функционального потенциала спортсмена за счёт преимущественного использования анаэробного резерва организма. Об этом говорят высокие значения эргометрических и функциональных показателей анаэробной мощности, а также низкие диапазоны их индивидуальных различий. Отмечены тесные корреляционные связи эргометрических показателей работоспособности и уровней анаэробной мощности спортсменов.

Вместе с тем, хорошо известно, что критерием успешного начала соревновательной деятельности в академической гребле является не только высокая работоспособность, но и формирование предпосылок эффективного преодоления других отрезков дистанции, особенно когда наступает сильное утомление. В этой связи, для оценки стартовой деятельности применительно к общей оценке выносливости интерес представляет анализ специализированных свойств организма определяющих не только максимальную работоспособность спортсмена в начале дистанции, но и стимулирующих развитие функциональных механизмов для второй половины дистанции. Для такого анализа, мы проанализировали уровни простых связей показателей реакций, характеризующих скорость развёртывания функциональных реакций организма.

Таблица 1
Показатели специальной выносливости в модельных условиях, ориентированных на максимальную реализацию функциональных возможностей в начале соревновательной дистанции.

Показатели	Длина выносливости тестовой порции, с			
	100	90	120	
W max (10 с), Вт**	980,5 ± 75,3	950-1150, 7,6%	976,0 ± 73,9*	945 ± 1130, 7,6%
W mid (25-30 с), Вт***	510,5 ± 23,8	488-560, 4,7%	497,0 ± 19,1	480-535, 3,8%
W mid (60 с), Вт***	313,3 ± 13,9*	490-550, 2,7%	301,5 ± 12,4	485-550, 2,3%
% от V(O2 max) (крит., центр.)	73,0-83,1*	65-80, 4,1%	81,1-83,8*	70-90, 4,9%
TSO V(O2, с	28,9 ± 2,3	22-42, 6,8%	29,8 ± 3,0	22-36, 3,3%
TSO HR, с	24,0 ± 2,1	18-30, 8,3%	26,0 ± 2,9	20-34, 11%
TSO V(F, с	26,7 ± 2,8	24-44, 10,6%	27,3 ± 2,8	22-54, 10,7%
ОСД (дефицит), мин	10,1-15	7,1-13,5, 14,8%	12,3-12	7,9-15,5, 9,7%
La max, ммоль/л	12,9-19	9,8-16, 14,7%	13,8-2,0	10,9-17,2, 14%
избыток лактата (крит.)	15,4 ± 3,3	7,3-23,3, 13%	20,7 ± 2,9	16-27, 14%
La (1-4 мин, восс.), ммоль/л	2,1 ± 0,4	0,9-3,9, 19%		20-26, 7,5%
MAOD, мин:кг	56,0 ± 5*	57-61, 8,6%		22-40, 13,7%

Примечания * p<0,01; ** W max (10 с) - максимальная эргометрическая (алакатная) мощность за первые 10 с; *** W mid (25-30 с) - средняя мощность нагрузки 25-30 с нагрузки (период достижения пиковых величин лактатной мощности); **** W mid - средняя эргометрическая мощность 60, 90 или 120 с; ***** ?La (1-4 мин. восс.) - показатель зарегистрированный после максимальной 60 с тестовой нагрузки; ***** - избыточная вентиляция и MAOD (максимальный аккумулярованный кислородный дефицит) зарегистрированы в условиях специальной тестовой нагрузки; ***** минимальные и максимальные величины определены по среднему трёх наиболее высоких и трёх наиболее низких значений показателей.

Таблица 2

Корреляционные связи показателей специальной выносливости в модельных условиях (тестовая нагрузка 60 с), ориентированных на максимальную реализацию функциональных возможностей в начале соревновательной дистанции.

Показатели *	№1	№2	№3	№4	№5	№6	№7	№8	№9	№10	№11	№12
W max (10 с)	№1	0,59	0,50	0,13	0,31	0,27	0,31	-0,34	0,35	0,11	-0,10	0,12
W max (25-30 с)	№2	-	0,79	0,21	-0,19	-0,23	-0,21	0,34	0,77	0,10	0,11	0,21
W mid (60 с)	№3		-	0,31	0,09	0,11	0,15	0,39	0,85	0,09	0,21	0,51
%VO ₂ max	№4			-	-0,55	-0,47	-0,47	-0,56	0,29	-0,17	-0,27	-0,15
T50 VO ₂ , с	№5				-	0,57	0,51	0,39	0,26	-0,29	0,21	0,19
T50 HR, с	№6					-	0,51	0,31	0,47	0,19	0,09	-0,11
T50 VE, с	№7						-	-0,17	0,17	-0,37	0,09	0,11
O ₂ d, мл/кг	№8							-	0,51	0,24	0,11	0,59
La max, ммоль·л ⁻¹	№9								-	0,10	0,19	0,67
избыточная VE, %	№10									-	-0,29	-0,41
ΔLa 1-4 мин. восст.	№11										-	0,31
MAOD, мл/кг	№12											-

Примечание: * характеристика показателей представлена после таблицы 1.

Анализ значений показателей динамики функциональных реакций (по T50 - VE, VO₂, HR; O₂ d), а также показателей определяющих условия компенсации ацидоза и преодоления утомления (избыточной VE, ΔLa 1-4 мин. восст.) показал высокий диапазон индивидуальных различий. Анализ корреляционных связей указанных характеристик показал практически отсутствие тенденции связи с функциональными и эргометрическими показателями анаэробных процессов. Эти данные говорят о сниженной роли кинетики реакций КРС, а также функциональных реакций определяющих развитие механизмов компенсации утомления при заданной (типичной для 60 с максимального теста) интенсивности нагрузки для работоспособности гребца на старте и в процессе соревновательной деятельности в целом.

Анализ второй 90 с максимальной тестовой нагрузки (таблицы 1 и 3) также показал значение высокого уровня анаэробной мощности для работоспособности спортсмена. Анализ значений и различий показателей, а также уровней корреляционных связей указал на усиление тенденции связи аэробной мощности с показателям работоспособности

в заданной зоне интенсивности. Увеличение значения аэробной мощности в этот период в большей степени можно связать с усилением стимулирующих кинетику реакций КРС факторов - образование максимального кислородного дефицита и реализацией анаэробной функциональной мощности. Такая связь хорошо прослеживается при анализе аэробной мощности и аккумулированного кислородного дефицита (MAOD). Эти две характеристики функциональных возможностей связаны с кинетикой аэробного энергообеспечения (по O2d). Вместе с тем, тенденция, при которой уровень связи ведущих функциональных и эргометрических характеристик работоспособности и показателей, определяющих развитие механизмов компенсации ацидоза и преодоления утомления (избыточная VE, ΔLa 1-4 мин. восст.) оставалась сниженной.

Таблица 3

Корреляционные связи показателей специальной выносливости в модельных условиях (тестовая нагрузка 90 с), ориентированных на максимальную реализацию функциональных возможностей в начале соревновательной дистанции.

Показатели*	№	№2	№3	№4	№5	№6	№7	№8	№9	№10	№11	№12
W max (10 с)	№1	0,55	0,55	0,23	0,39	0,37	0,31	-0,41	0,45	0,21	-0,17	0,22
W max (25-30 с)	№2	-	0,69	0,45	0,35	0,35	0,45	0,53	0,77	-0,24	0,23	0,57
W mid (90 с)	№3		-	0,47	-0,41	-0,44	-0,41	0,49	0,67	-0,28	-0,21	0,78
%VO2 max	№4			-	-0,60	-0,61	-0,67	-0,57	0,47	-0,27	-0,24	0,53
T50 VO2, с	№5				-	0,80	0,76	0,53	0,45	0,25	0,24	-0,37
T50 HR, с	№6					-	0,57	0,54	0,39	0,19	0,11	-0,39
T50 VE, с	№7						-	-0,57	0,39	-0,39	0,21	0,41
O2 d. мл/кг	№8							-	0,41	0,49	0,05	0,56
La max, мМоль·л ⁻¹	№9								-	0,39	0,21	0,71
избыточная VE, %	№10									-	-0,29	-0,41
ΔLa 1-4 мин. восст.	№11										-	0,31
MAOD, мл/кг	№12											-

Примечание: * характеристика показателей представлена после таблицы 1.

Анализ показателей, зарегистрированных в процессе третьей 120 с максимальной тестовой нагрузки (таблица 1) показал наиболее сбалансированную структуру выносливости применительно к стартовой деятельности гребцов. Об этом говорит высокий уровень значений и невысокие по сравнению с другими нагрузками диапазоны индивидуальных различий показателей, а также характер корреляционных

связей анализируемых реакций (таблица 4). Специальный анализ показал наличие прямых тесных связей (типичных для тестовых нагрузок такой интенсивности) показателей работоспособности с показателями аэробной (при наличии тесной связи мощности и кинетики реакций КРС) и анаэробной мощности спортсменов. Отмечено усиление тенденции (по сравнению с анализом связей 60 и 90 нагрузок) к взаимосвязи этих характеристик выносливости. Также отмечена более высокая тенденция связи анаэробной мощности и показателей кинетики реакций КРС. Важным моментом является увеличение тенденции связи характеристики анаэробной мощности (по концентрации лактата) и средней эргометрической мощности ($W_{mid 120}$) с показателя скорости удаления лактата из работающих мышц (по ΔLa 1-4 мин. восст.) и усилению реакции вентилиации (по избыточной VE).

Таблица 4

Корреляционные связи показателей специальной выносливости в модельных условиях (тестовая нагрузка 120 с), ориентированных на максимальную реализацию функциональных возможностей в начале соревновательной дистанции.

Показатели	№	№2	№3	№4	№5	№6	№7	№8	№9	№10	№11	№12
W max (10 с)	№1	0,55	0,59	0,31	-0,38	-0,59	-0,43	-0,41	0,35	0,37	0,41	0,41
W max (25-30 с)	№2	-	0,69	0,45	-0,43	-0,43	-0,47	-0,49	0,67	-0,39	-0,57	0,54
W mid (120с)	№3		-	0,45	-0,41	0,44	0,41	0,53	0,55	0,47	-0,41	0,56
%VO2 max	№4			-	-0,67	-0,69	-0,57	-0,55	0,44	0,31	0,30	-0,41
T50 VO2, с	№5				-	0,57	0,67	0,52	0,33	-0,38	-0,44	0,42
T50 HR, с	№6					-	0,59	0,45	0,57	-0,39	-0,47	0,49
T50 VE, с	№7						-	-0,51	-0,44	-0,60	0,41	0,41
O2 d. мл/кг	№8							-	0,51	0,39	0,27	0,49
La max, мМоль·л ⁻¹	№9								-	-0,44	0,45	0,51
избыточная VE, %	№10									-	-0,29	-0,41
ΔLa 1-4 мин. восст. мМоль·л ⁻¹	№11										-	0,31
MAOD, мл/кг	№12											-

Примечание: * характеристика показателей представлена после таблицы 1.

Приведенные данные дают основания для дополнительного анализа взаимосвязи функциональных компонентов выносливости с целью обоснования комплекса функциональных свойств определяющих работоспособность гребца на старте и формирующего предпосылки

высоких функциональных проявлений на следующих отрезках дистанции.

В основу такого анализа были положены данные, зарегистрированные в условиях 120 с тестовой нагрузки. Выбор 120 с тестовой нагрузки был связан с наиболее оптимальным вариантом структуры стартовых компонентов выносливости (высоким уровнем значений и наименьшим уровнем различий показателей), а также достаточным для анализа количеством высоких уровней связи и тенденции к связи (большое количество средних связей) эргометрических и функциональных показателей.

В процессе множественного корреляционного анализа (таблица 5) было показано наличие тесных уровней связей работоспособности с % реализации аэробной мощности и анаэробной мощностью (по La_{max} и MAOD). Важно отметить, что уровень связи с участием MAOD (отмечается его тесная связь с O₂ дефицитом) был существенно выше, что позволяет говорить о том, что уровень аэробной мощности в большей степени определяется общим уровнем как гипоксических, так и ацидемических сдвигов организма, чем концентрацией лактата крови в указанный период нагрузки. Уровень MAOD имеет связь с O₂ d ($r=0,49$). В связи с этим увеличение или снижение скорости развёртывания реакций аэробного энергообеспечения (при одинаковом уровне анаэробной мощности) может увеличивать или снижать уровень MAOD. Поэтому очевидно, что при условии реализации высокой кинетики начальных реакций достижение более высокого (связанного с аэробной мощностью и работоспособностью) уровня MAOD связано с увеличением анаэробной мощности и достижением высоких уровней концентрации лактата. В этой связи может возникнуть проблема, при которой увеличение ацидемических сдвигов может привести к быстрому возникновению некомпенсированного утомления вызванного сильным лактат-ацидозом (обычно уровень концентрации лактата выше 15 мМоль/л). В этой связи интерес представляет анализ связей уровня аэробной мощности с уровнем анаэробной мощности (по La_{max} для анализируемой нагрузки) и показателей характеризующих развитие механизмов компенсации ацидоза - по избыточной VE, ΔLa 1-4 мин. восст. и усиления реакции вентиляции - по T50VE.

Множественный корреляционный анализ показал наличие связи % утилизации VO₂ max с La_{max} и с T50VE, избыточная VE. Уровень связи % утилизации VO₂ max с La_{max} и ΔLa 1-4 мин. восст. оставался сниженным. При этом отмечен высокий уровень связи VO₂ max с La_{max} и избыточной VE. Этот уровень был существенно выше и имел достаточно высокую степень множественной связи для определения значения реакции

компенсации неметаболического ацидоза для достижения пиковой величины аэробной мощности в условиях заданной нагрузки. Значение усиления реакции вентилиации для достижения максимального процента утилизации кислорода также показано при анализе связи $\text{VO}_2 \text{ max}$ с La max и T50VE . Вместе с тем очевидно значение скорости очистки работающих мышц от лактата в процессе интенсивной нагрузки. Роль кинетики лактата как важного компонента выносливости была определена при анализе множественных связей уровня эргометрической мощности с анаэробной мощностью (как по La max так и по MAOD) и ΔLa 1-4 мин. восст.

Таблица 5

Множественные (R) и соответствующие им простые (r) корреляционные связи показателей специальной выносливости, в модельных условиях (тестовая нагрузка 120 с), ориентированных на максимальную реализацию функциональных возможностей в начале соревновательной дистанции.

Показатели	R x, y, z	r		
		x, y	x, z	y, z
W mid (x), % VO_2max (y), MAOD (z)	0,90	0.45	0.56	-0.41
W mid (x), % VO_2max (y), La (z)	0,61	0,45	0,55	0,44
% VO_2max (x), La (y), T50 VE (z)	0,60	0.44	-0.57	-0.44
% VO_2max (x), La (y), избыточная VE(z)	0,71	0.44	0.31	-0.44
% VO_2max (x), La(y), ΔLa (z)	0,47	0.44	0.30	0.45
W mid (x), La(y), ΔLa (z)	0,84	0.55	-0.41	0.45
W mid (x), MAOD(y), ΔLa (z)	0,83	0.56	-0.41	0.31

Анализ простых и множественных корреляционных связей позволил выделить три компонента выносливости, определяющих работоспособность гребца в начале соревновательной деятельности: 1) Функциональная мощность - уровень реализации её анаэробного компонента, при котором максимально стимулируется кинетика реакции КРС и достигаются пиковые уровни потребления кислорода.; 2) Скорость развёртывания реакций аэробного энергообеспечения; 3) Механизмы компенсации нарастающего ацидоза. Развитие последнего компонента выносливости имеет принципиальное значение для работоспособности на следующих отрезках дистанции.

Обсуждение результатов исследований. Приведенные результаты исследований позволяют говорить, что функциональное обеспечение выносливости в начале соревновательной деятельности гребцов может иметь существенные различия по типу реакций обеспечивающих высокую работоспособность. Первый вариант, при котором высокая

работоспособность может быть обеспечена за счёт максимальной реализации анаэробного резерва. Этот вариант реакций наиболее типичен для 60 с максимальной нагрузки. В этот период спортсмены развивают наиболее высокую стартовую мощность, однако, при этом выражено снижаются кинетические возможности организма. Реализация такой мощности чревата быстрым возникновением состояния некомпенсированного утомления вызванного сильным лактат-ацидозом. Второй вариант, когда достигнутый уровень анаэробной мощности стимулирует (не угнетает) кинетику реакций КРС. Этот вариант реакций наиболее типичен для 90 с максимальной нагрузки. Реализация таких условий создаёт благоприятные возможности для быстрого достижения пиковой величины потребления кислорода и развития механизмов компенсации ацидоза, что позволит более эффективно преодолевать утомление типичное для следующих отрезков дистанции. Такой, третий вариант реакций более типичен для нагрузки длительностью 120 с.

Очевидно, что варианты нагрузок длительностью 90 и 120 с предполагают сниженные по сравнению с 60 с нагрузкой уровни мощности, однако развитие специализированных компонентов выносливости позволяющих эффективно поддерживать работоспособность в условиях сильного утомления могут в значительной степени компенсировать потери мощности в начале дистанции. Важно отметить, что уровень средней мощности 6 мин тестовой нагрузки моделирующей соревновательную деятельность у квалифицированных гребцов, использующих более длинный старт выше, чем у спортсменов, чьи стартовые мобилизационные возможности связаны с первым типом реакций. Анализ соревновательной деятельности показал, что второй и третий тип стартовой деятельности наиболее типичен для спортсменов высокого класса. Такой характер оптимизации гликолитического энергообеспечения работы определяется умеренной его мобилизацией на большей части дистанции при максимальной реализации ёмкости этого механизма энергообеспечения на финишном отрезке. Режимы работы на дистанции, в первую очередь в её начале должны обеспечивать создание условий для предотвращения состояния очень сильного закисления работающих мышц и компенсации метаболического ацидоза буферными системами организма и дыханием за счёт выведения “избыточного” CO_2 .

Приведенный анализ характера множественных и простых связей даёт дополнительную информацию для размышления. С одной стороны высокий уровень анаэробной мощности является основным фактором высокой работоспособности в начале дистанции. С другой стороны максимальные проявления анаэробной мощности в условиях нагрузок,

близких к соревновательным, тесно связаны с динамикой реакций определяющих развитие других компонентов выносливости. Такие связи могут стимулировать или угнетать реакции в зависимости от выбранного режима интенсивности нагрузки.

Анализируя возможности создания оптимальных условий реализации функциональных возможностей на старте необходимо стремиться к созданию условий реализации анаэробной мощности, при условии стимулирования кинетических свойств организма. Высокая кинетика начальных реакций организма подразумевает развитие скорости развёртывания реакций КРС и развитие механизмов преодоления утомления, важных для следующих отрезков дистанции.

Предпосылки для реализации такого подхода обычно создаются в условиях предельных нагрузок длительностью от 90 с до 120 с. В этот период достигается максимальная скорость развёртывания реакций КРС условий компенсации ацидоза и поддержания стимулирующих реакции КРС уровней ацидемических сдвигов в организме. Это совпадает с известными представлениями о развёртывании функциональных механизмов обеспечения работоспособности и связанных с ними реактивных свойствах организма, в основе которых лежит развитие и сохранение чувствительности и кинетики реакций КРС в условиях нарастающего утомления и выраженных ацидемических сдвигов организма [6]. Важно отметить, что приведенный анализ позволил выделить компоненты выносливости применительно к конкретным тестовым нагрузкам. Вместе с тем, хорошо известно, что реактивные свойства организма в значительной степени определяют индивидуальный тип реагирования спортсмена на нагрузку, в том числе в начале интенсивной двигательной деятельности. Анализ типов реагирования спортсменов высокого класса в процессе стартовой деятельности показал, что длительность и интенсивность нагрузки может быть скорректирована, применительно к индивидуальным особенностям динамики указанных реакций и развития выделенных выше (в условиях 120 с тестового задания) компонентов выносливости.

Реализация такого подхода позволит не только оценить уровень развития компонентов выносливости, но и в значительной степени индивидуализировать тренировочный процесс, выработать наиболее специализированный комплекс средств тренировки. Специализированные средства тренировки могут быть ориентированы на дифференцированное развитие компонентов стартовой деятельности - анаэробную мощность, кинетику реакций КРС, развитие механизмов компенсации утомления, а также на комплексную реализацию указанных компонентов

выносливости.

Заключение. Приведенный анализ даёт основания говорить, что эффективное начало соревновательной деятельности, предполагает не только реализацию отдельных компонентов выносливости, типичных для стартового отрезка дистанции в академической гребле, но и формирование предпосылок эффективного преодоления других отрезков дистанции, особенно когда наступает сильное утомление. Реализация таких условий в академической гребле связана с развитием аэробных (в первую очередь высокой скорости развёртывания аэробного) и анаэробных (мощности алактатного и гликолитического энергообеспечения) компонентов работоспособности, в совокупности определяющих проявление мощности работы. Достижение максимальной мощности работы на отрезке связано с использованием реализационных режимов стартовой деятельности, при которых происходит формирование наиболее обобщённых и специализированных свойств выносливости гребцов применительно к началу и другим отрезкам соревновательной деятельности. К таким свойствам относят развитие и сохранение в условиях утомления реактивных свойств организма, а также развитие и сохранение механизмов преодоления утомления, к которым относят реакции компенсации неметаболического и метаболического ацидоза. Реализация таких условий в большей степени связана с раскладкой сил, ориентированной на относительно длительный 2 мин стартовый разгон. Однако, индивидуальная оценка структуры функционального обеспечения начала дистанции, в частности оценка динамики указанных выше механизмов работоспособности, в первую очередь кинетики реакций КРС может внести существенную коррекцию в длительность и интенсивность стартовой деятельности.

Литература

1. Дьяченко А.Ю. *Специальная подготовка квалифицированных гребцов на байдарках и каноэ, направленная на увеличение скорости развёртывания реакции аэробного энергообеспечения работы: Дис.... канд. пед. наук: КГИФК. – К. -1991. -156с.*
2. Дьяченко А.Ю., Федотов А.С. *Специализированная оценка работоспособности как основополагающий фактор формирования специальной выносливости гребцов-академистов высокого класса // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. Харьков. №3. 2002. С.8-18.*
3. Мищенко В. С. *Функциональные возможности спортсменов. К. Здоров'я, - 1990. - 192с.*
4. Мищенко В.С., Павлик А.И., Дьяченко В.Ф. *Функциональная*

подготовленность как интегральная характеристика предпосылок высокой работоспособности спортсменов. Методическое пособие. - К.-1999. -С.6-12, 23-40

5. *Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте: учебник для студентов вузов физ.воспитания и спорта.- Киев: Олимпийская литература, 1997.- 583 с.*
6. *Mishishenko V., Monogarov V.: Fisiologia del deportista. -Barselona: Editorial Paidotribo, -1995. -328 p.*
7. *Melbo J. Is the maximal accumulated oxygen deficit on adequate measure of the anaerobic capacity ? Can. J. Appl. Physiol. -1996. - N 21. - P. 370-383.*
8. *Roy J. Shepard. Science and medicine of rowing: A review. Jornal of Sport Science, 1998, 16, 603-620.*

Поступила в редакцию 15.05.2002г.

ИСТОРИКО-ПРОПАГАНДИСТСКАЯ РОЛЬ ИЗОБРАЗИТЕЛЬНОГО ИСКУССТВА В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА (1920-1940 ГГ.)

Таран Л.А.

Харьковский институт социального прогресса

***Аннотация.** Пропаганда физической культуры и спорта в 20-40 годах средствами изобразительного искусства имела огромное и положительное влияние на общество, она способствовала массовому вовлечению различных слоёв общества к активным занятиям физкультурой и спортом, культурному и эстетическому воспитанию трудящихся, учащейся молодёжи, формировалось и развивалось новое течение в советском изобразительном искусстве – спортивный жанр.*

***Ключевые слова:** изобразительное искусство, история, спорт, эстетическое воспитание, культура.*

***Анотація.** Таран Л.О. Історико-пропагандистська роль образотворчого мистецтва в розвитку фізичної культури і спорту (1920-1940 р.). Пропаганда фізичної культури і спорту в 20-40 роках засобами образотворчого мистецтва мала величезний і позитивний вплив на суспільство, вона сприяла масовому залученню різних шарів суспільства до активних занять фізкультурою і спортом, культурному і естетичному вихованню трудящих, учнівський молоді, формувалося і розвивався новий плін у радянському образотворчому мистецтві – спортивний жанр.*

***Ключові слова:** образотворче мистецтво, історія, спорт, естетическое виховання, культура.*

Annotation. *Taran L.A. Historical propaganda role of fine art in development of physical culture and sports (1920-1940 yy.). The propagation of physical culture and sports at 20-40 years by means of fine art had huge and positive influence on a society, she promoted mass involving of various layers of a society to active employment by physical culture and sports, cultural and aesthetic education of the workers learning youth, was formed and the new current in the Soviet fine art - sports genre developed.*

Keywords: *fine art, history, sports, aesthetic education, culture.*

В развитии и пропаганде физической культуры и спорта в обществе важное место занимают такие её средства как: спортивная печать, радио и телевидение, устная пропаганда, пропаганда средствами кино, наглядная пропаганда. Из этой гаммы средств пропаганды особого рассмотрения и исследования заслуживает изобразительное искусство – живопись, графика, скульптура.

Актуальность данной проблемы очевидна по многовекторности её направления, это, прежде всего пропаганда физической культуры и спорта, как важного фактора здоровья нации; это формирование эстетического мышления и на основе этого воспитание культуры здорового образа жизни; это гармоническое развитие и совершенствование физического и духовного в человеке.

Так, в области искусствоведения имеется целый ряд работ (1-4), посвящённых отдельным художникам, графикам, скульпторам в произведениях которых изображаются физическая культура и спорт, но рассматривается это под ракурсом искусствоведения и специфики того или иного вида изобразительного искусства. Вместе с тем, при изучении данной проблемы применительно к такой сфере деятельности, как физическая культура и спорт в её историческом развитии мы не находим специальных работ, что и явилось поводом к проведению данного исследования.

В данной работе мы рассмотрим такой период развития и пропаганды физической культуры и спорта в изобразительном искусстве, как послеоктябрьский, 1920-1940 годов.

Основными объектами исследования были исторические документы, произведения живописи, графики, скульптуры созданные выдающимися профессиональными художниками в различные исторические периоды.

Из всей плеяды творческих художников 20-40 годов XX века и создавших свои произведения на спортивную тему, особого внимания заслуживают такие корифеи кисти, как народный художник СССР

А.Дейнека, народный художник Ю.Пименов, А.Самохвалов, Н.Дормидонтов. Из скульпторов – заслуженный деятель искусств РСФСР И.Чайков, народный художник СССР М.Манизер и др.

Время бурных революционных преобразований 20-40 годов в разных сферах человеческой деятельности, в том числе и в области физической культуры и спорта, широко представлено на полотнах А.А.Дейнеки. Вот, что пишет А.Дейнека в автобиографическом очерке: (“На всех этапах я усматриваю тягу к спорту, здоровью, пластике. Спорт – увлекательное зрелище. Слово “равнодушие” к нему непримирительно. Я наслаждаюсь красотой вольных движений, стремительностью бегунов, упругостью прыгунов, живописностью голубого неба и зелёного поля. Спорт неотделим от пейзажа. Моя радость неполна, если я не вижу среди просторов полей на земле, под землёй и в небе загорелую молодость, всегда для меня новую, со своим упорством, задором, динамикой. И пейзаж я воспринимаю особо. Каким звонким и шумливым становится лес, когда на просеке пробегает стайка бегунов! Я люблю просторы зимы с холодными снегами, лесными долинами и с фигурами скользящих лыжников. Вода, над которой расплескался прыгун, начинает бурлить, выбрасывая ввысь тысячи радужных брызг. Улица столицы Москвы становится совершенно необычной в день эстафеты.

Спорт вмещает в себя все оттенки ощущений. Он лиричен, он мажорен. В нём много оптимизма. В нём начало героического.

Спорт имеет одну великолепную особенность: он укладывается в разнообразнейшие рамки искусства. Как тема он неисчерпаем, ибо он демократичен и популярен.

Спорт укладывается в монументальные формы фрески так же легко, как и на страничном листке журнала. Парковая скульптура на тему спорта самая пластичная. Но и настольная комнатная статуэтка радует нас”).

А.А.Дейнеку можно смело назвать отцом спортивной темы в таких жанрах изобразительного искусства, как живопись, графика, плакат, скульптура. Так, в 20-30 годах он создаёт лучшие произведения, посвящённые физической культуре и спорту. Эти произведения пропитаны духом жизни этого исторического периода. Революционные события 1917 года, гражданская война, НЭП, восстановление разрушенной войнами экономики и на израненном теле страны формируется новый облик советского человека, познающего мир не только через труд, но и приобщающегося к высшим духовным ценностям, изобразительному искусству. Время трансформировалось через художественное мышление творца и проявилось в эстетической полноте

и гармонии тех образов и событий, свидетелем и очевидцем которых был художник.

Вот, например, первое его произведение на спортивную тему “Футбол” (1924 г.), заявившее, что на художественном олимпе появился незаурядный, глубокомыслящий художественными образами, великолепный мастер. При взгляде на эту картину возникает острое ощущение живой спортивной игры, её динамизм, пластичность и красота движений. Или, к примеру, работа “Боксёр Градополов” (1926 г.). Знаменитый мастер показан в остром психологическом поединке с противником, где воля к победе, красота спортивного телосложения, ярко выраженный динамизм движений спортсмена приводят его в конечном итоге к победе над противником в этом спортивном поединке. Только за период с 1931 по 1936г. автором были написаны маслом на холсте такие великолепные работы, как: “Лыжники” (1931г.), “Бег” (1933г.), “Вратарь” (1934г.), “Бегунья” (1936г.) и др. В этих произведениях А.Дейнека много показал и мысленно рассказал о своём герое, для которого спорт, активная двигательная деятельность в свободное от работы время, является жизнеутверждающей силой здорового тела и духа, внутренней свободы, целеустремлённости, раскованности.

В творчестве А.Дейнеки особо хотелось бы выделить такой жанр, как плакат, графика, книжная иллюстрация, журнальные рисунки. Среди разнообразных видов графики, важное место отводится спортивному плакату, как наиболее оперативному и эффективному средству пропаганды и информации. Так, вначале 30 годов А.Дейнека ярко проявил себя в плакатном жанре, а его работа “Физкультурница” (1933г.) вошла в золотой фонд советского плакатного искусства. В этот период – с 1930 по 1939 год – созданы такие агитационно-пропагандистские плакаты как: “Колхозник, будь физкультурником” (1930 г.), “Работать, строить и не ныть!), “Нам к новой жизни новый путь указан”, “Атлетом можешь ты не быть, но физкультурником обязан” (1933г.) и другие не менее оригинальные произведения.

Не менее ярко проявилось творчество А.Дейнеки и в журнальной графике. Так, для журнала “У станка” помещён его рисунок “Работница на лыжах” (1925г.), в журнале “Прожектор” рисунок “На катке” (1927г.) и целый ряд других работ.

Спортивная тема в творчестве А.Дейнеки отображена и в таком жанре, как скульптура. В 1939г. им создана работа “Мальчик прыгающий в воду”, “Голова атлета” (1940г.), “Конькобежец” (1940г.).

Достаточно заметный след в живописи 30 годов на спортивную тему оставил Н.И.Дормидонтов, известный ленинградский художник.

Главной целью его творчества явилось то, что он стремился создать образ советского физкультурника, спортсмена, олицетворяющего физическое совершенство человека. Из работ написанных Н.И.Дормидонтовым на спортивную тематику, сохранилась только одна – это “Лыжница” (1931г.), она находится в Третьяковской галерее. Главный персонаж картины – это фигура лыжницы, движение которой несколько скованы, что не придаёт ей естественной пластики. Вместе с тем, восприятие картины даёт ощущение молодости, бодрости, цветовой насыщенности зимнего пейзажа. Относительно других работ: они были утеряны в годы Великой отечественной войны, но остались репродукции этих картин помещённые в журналах и книгах тех лет. Это – “Дискометатель Архипов” (1934г.), “Теннисистка Галина Ашрапян” (1935г.), “С.М.Киров на лыжной прогулке” (1936-1937г.), “Красноармеец – боксёр на ринге” (1938г.) и др. Вот, что пишет о Н.И.Дормидонтове его жена Т.П. Дормидонтова: (“На стадионе “Динамо” Николаю Ивановичу предоставили помещение, где он оборудовал временную мастерскую. Там он сделал зарисовки, например, с Бутусова известного тогда футболиста, имея в виду написать картину “Футбольный матч Турция – СССР”. Чтобы более чётко представить будущую картину, возможные моменты игры, Николай Иванович приглашал для собеседования футболистов Бутусова и Батырёва. Для картины “С.М.Киров на лыжной прогулке”, он писал в мастерской на “Динамо” портрет известного тогда бегуна Максусова, который детально рассказывал, как, в каком сопровождении, в какой одежде проводил Киров эти прогулки. Там же, на стадионе, Николай Иванович работал и над портретом известной теннисистки Галины Ашрапян, и над портретом дискометателя Архипова...Для всех своих картин на спортивную тему он использовал зарисовки физкультурников общества “Динамо”). Спорт привлекал внимание художника своей динамичностью, особенно игровые его виды и в частности футбол. Из воспоминаний Т.П.Дормидонтовой: (“Часто сидя рядом с Д.Шостаковичем (с которым Дормидонтов был хорошо знаком) на стадионе, они вместе переживали спортивный азарт футбольного матча). Сюжетом для таких картин как: “Футбол” (1935), “Футбольный матч Турция – СССР”(1935), “Спортивный праздник в колхозе” (1940), были острые психологические моменты поединка, когда доминировал спортивный азарт, воля к победе, яркая выразительность движений человеческого тела.

Спортивная тема в искусстве 30 годов привлекала внимание и такого выдающегося живописца, как А.Самохвалов. Его работа “На стадионе” (1931) пронизана соревновательным духом физкультурного

праздника, массовостью физкультурного движения в стране, что сравнимо с общей устремлённостью общества того исторического периода к построению государства нового типа. Как справедливо отмечает А.Самохвалов: (“Искусство силой своего воздействия сообщает нам опыт других людей, отличных от нас самих по своему строю и ритму и, таким образом, обогащает нас)...Если художник пишет портрет героя, совершившего подвиг, или он напишет портрет человека, совершающего ежедневно подвиг честного труда во имя общего блага, он должен зажечь в душе зрителя звук: “Хорошо быть таким”. Хорошо быть участником изображаемых событий, хорошо жить в эпоху творения новой жизни. Это и будет вкладом художника в общее дело, ибо воспитательная роль искусства огромна”). К этим словам художника можно лишь добавить и пропагандистская тоже. К работам А.Самохвалова 30 годов можно отнести: “Девушка в футболке” (1932), “Девочка с мячом” (1932) и др.

Физкультурное движение, спортивная жизнь широко пропагандировались в обществе через такой жанр изобразительного искусства, как скульптура. Скульптуры футболистов, гимнастов, боксёров, дискоболов с тех пор украшают наши стадионы, парки культуры и отдыха, спортивные сооружения. Тема спорта всегда вызывала большой интерес у скульпторов. Из многочисленной когорты скульпторов 20-40 годов работающих по спортивной тематике, особого внимания заслуживает И.Чайков. Старейший мастер, один из основоположников советской скульптуры, творчество которого охватывает все виды и жанры пластики – от скульптуры малых форм до памятников – монументов; здесь портрет и разнообразные станковые композиции. Вот некоторые его работы: “Футболисты” (1929г.), “Планерист” (1930г.), “Парашютист” (1932г.), “Волейбол” (1934г.) и др.

Пропаганда физической культуры и спорта в 20-40 годах средствами изобразительного искусства имела огромное и положительное влияние на общество, она способствовала массовому вовлечению различных слоёв общества к активным занятиям физкультурой и спортом, культурному и эстетическому воспитанию трудящихся, учащейся молодёжи, формировалось и развивалось новое течение в советском изобразительном искусстве – спортивный жанр.

Литература:

1. Дейнека А.А. *Выставка произведений к 90-летию со дня рождения. Каталог* М. “Советский художник”, 1989г.
2. Чайков И.М. *Каталог выставки. М.1979г.*
3. Рожин А. *Молодость страны. Ж. “Творчество”, 1985г. - №1.*
4. *Проблемы политического плаката. Ж. “Художник”, 1986г. - №1.*

5. Дормидонтова Т.П.. Из воспоминаний о Н.И. Дормидонтове (домашний архив семьи художника).
6. Самохвалов А.. Портрет эпох Ж. “Творчество”, 1976г. - №1.

Поступила в редакцию 17.05.2002г.

РОЛЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СИСТЕМЕ ОБЕСПЕЧЕНИЯ НАДЕЖНОСТИ ИНЖЕНЕРОВ- МАШИНОСТРОИТЕЛЕЙ

Филинков В.И

Донбасская государственная машиностроительная академия

***Аннотация.** В работе представлена система обеспечения физической подготовки специалистов-машиностроителей. Система обеспечивает психофизическую готовность специалистов выполнять свои профессиональные функции. Рекомендованы способы и методы для повышения профессионализма и продуктивности труда.*

***Ключевые слова:** психофизическая подготовка, специалисты-машиностроители.*

***Анотація.** Філінков В.І. Роль професійно-прикладної психофізичної підготовки в системі забезпечення надійності інженерів-машинобудівників. В роботі представлена система фізичної підготовки спеціалістів-машинобудівників. Система забезпечує психофізичну готовність спеціалістів виконувати свої професійні функції. Рекомендовані способи і методи для підвищення професіоналізму і продуктивності праці.*

***Ключові слова:** психофізична підготовка, спеціалісти-машинобудівники.*

***Annotation.** Filinkov V.I. The paper deals with the system of physical training of specialists for machine -building plants. The system ensures professionally applied psycho-physical readiness for vital activity and professional development; ways and methods of health improvement and rise of capacity for work are recommended.*

***Keywords:** psycho-physical readiness, specialists for machine-building plants.*

Современный этап научно-технической революции в индустриальных странах характеризуется переходом всего хозяйственного комплекса на путь интенсивного развития. Этот путь значительно повышает роль специалистов, их всесторонней профессиональной подго-

товленности и надежности.

В структуре хозяйственных комплексов индустриально развитых стран особое место принадлежит машиностроительной отрасли, от успехов которой решающим образом зависит мировой и региональный научно-технический прогресс.

Совершенствование машиностроительной отрасли является приоритетным направлением развития промышленности и в Украине (Л.Кучма,1996, А. Кинах, 1996). Отечественный машиностроительный комплекс - сложная система, в состав которой входит более 30 крупных отраслей и свыше 50 подотраслей.

Как показывают специальные исследования, научно-технический прогресс в машиностроении, также как и в других отраслях хозяйствования, во многом зависит от человеческого фактора и, в частности, от психофизической готовности специалистов выполнять свои профессиональные функции.

В связи с этим при обеспечении физической готовности специалистов машиностроительного профиля большое значение придается направленной физической подготовке.

Вместе с тем, такая подготовка в нашей стране практически не ведется.

Цель нашего исследования - создание действенной системы физической подготовки специалистов машиностроительных предприятий (МСП), в полной мере обеспечивающей пролонгированную физическую готовность к жизнедеятельности и профессиональной карьере.

Актуальность избранного направления исследования заключается в том, что оно дает возможность обосновать пути повышения эффективности профессиональной подготовки специалистов наиболее типичных профессий для всей промышленности (так называемых сквозных профессий).

Для достижения поставленной в работе цели использована технология прикладного исследования, важнейшими составляющими которой являлись: системный анализ, личностный, прогностический и информациологический подходы, экспертный анализ, моделирование, педагогический эксперимент, теоретические обобщения; использовались также другие общепринятые педагогические, социологические и медицинские методы исследования.

На первом этапе исследования мы ставили две основные задачи:

1) определить требования к физической и психической подготовленности, предъявляемые к специалистам машиностроительного производства; 2) выяснить наиболее действенные пути реализации этих требований.

Для решения этих задач нами использовались педагогические наблюдения, опрос экспертов, массовый анкетный опрос инженеров-машиностроителей, теоретические обобщения.

Сбор необходимой информации осуществлялся на машиностроительных факультетах Донбасской государственной машиностроительной академии. Одесского национального политехнического университета, в центрах последипломной подготовки специалистов машиностроительного профиля, на машиностроительных предприятиях гг. Краматорска и Одессы.

Результаты первого этапа исследований. В процессе педагогических наблюдений установлено, что успех в работе, надежность и профессиональное долголетие специалистов МСП определяют: хорошее состояние здоровья, хорошее физическое развитие, высокий уровень функционирования головного мозга, хорошее состояние центральной нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата, механизмов адаптации, высокая умственная и физическая работоспособность.

Большое значение имеют основные двигательные качества: сила, быстрота, общая выносливость, ловкость, гибкость, а также способность точно чувствовать и дозировать небольшие по величине силовые напряжения, статическая выносливость мышц туловища, хорошая реакция (простая, выбора, на движущийся объект, слежения); быстрые и точные движения рук, пальцев рук; способность быстро овладевать навыками движений руками, хорошая подвижность суставов рук и пальцев.

Специалистам МСП часто необходимы устойчивость и выносливость к длительной гипокинезии, высокой и низкой температуре, резким ее перепадам, сквознякам, запыленности, загазованности, шуму.

Инженерные специальности МСП требуют постоянного проявления целого ряда и психических качеств: наблюдательности, объема, распределения, переключения, концентрации внимания, долговременной памяти, оперативного мышления, умственной выносливости, эмоциональной устойчивости; проявления волевых качеств: целеустремленности, дисциплинированности, исполнительности, инициативности, самостоятельности, настойчивости, смелости, решительности, выдержки, самообладания, стойкости (способности выдерживать в процессе производственной деятельности большие трудности).

У инженера МСП должны быть развиты интегральные качества: выносливость в широком смысле (способность к длительной продуктивной разнообразной работе); быстрое действие (сплав качеств,

обеспечивающих выполнение производственных операций в минимальный срок); уравновешенность (ровный темп в работе, ровный характер и настроение, спокойствие в обращении с людьми, сдержанность, выдержка и т.п.); активность (инициативность, энергичность, предприимчивость и т.п.); коммуникативность (контактность, общительность, коллективизм, умение ладить с людьми); помехоустойчивость (силовые качества, обеспечивающие сохранение высокой работоспособности при действиях различных раздражителей).

Кроме перечисленного, высокую продуктивность работы специалистов машиностроительных предприятий обеспечивают навыки рациональной ходьбы, выразительной речи, быстрого запоминания, решения оперативных задач, физической реабилитации психических состояний, мобилизации волевого усилия, а также знания, навыки и умения в области производственной физической культуры (производственной гимнастики, послерабочего восстановления, профессионально-прикладной психофизической подготовки).

Результаты наших профессиографических и педагогических наблюдений подтверждаются данными опроса экспертов (400 чел.), охарактеризовавших структуру требований к физической и психической подготовленности специалистов четырех наиболее типичных специальностей машиностроительного производства: “Литейное производство”, “Сварочное производство”, “Автоматизация и комплексная механизация МСП”, “Технология машиностроения”. Схожие данные получены нами и при опросе 634 инженеров-машиностроителей, работающих на МСП, при оценке степени необходимости для их профессиональной деятельности различных физических, психических и интегральных качеств личности.

Таким образом, наши исследования указывают на высокие специфические требования к психофизической подготовленности специалистов МСП со стороны их профессиональной деятельности. Вместе с тем, нами получены данные, которые говорят о том, что действительный уровень психофизической готовности инженеров машиностроительных специальностей значительно отстает от требований профессии.

Из результатов опроса экспертов следует, что у 74,3% профессионалов МСП уровень психофизической подготовленности не соответствует требованиям профессии или соответствует только частично.

Доля ошибок в работе, совершаемых специалистами изучаемого профиля в процессе их профессиональной деятельности, составляет до 20%. В процессе опроса компетентной группы экспертов (30 чел.)

выявлено четыре действенных пути обеспечения психофизической подготовленности к профессиональной деятельности специалистов МСП (табл.1). Это профессиональный отбор, профессиональное обучение, реальная производственная деятельность и различные варианты психофизической подготовки.

Таблица 1

Экспертная оценка сравнительной эффективности путей обеспечения психофизической подготовленности инженеров-машиностроителей

Пути обеспечения психофизической готовности	Оценка экспертов, в баллах		
	Вуз	Первые 5 лет работы	Последующие годы работы
Профессиональный отбор	59	91	94
Профессиональное обучение	82	85	88
Реальная производственная деятельность	118	69	52
Психофизическая подготовка	41	55	66

При этом методом ранжирования установлено, что на различных этапах формирования профессионалов МСП значимость этих путей разная.

По мнению экспертов, на первом этапе формирования профессионала в процессе обучения в вузе для обеспечения психофизической готовности наибольшее значение имеет психофизическая подготовка (сумма баллов - 41), затем - профессиональный отбор (59), профессиональное обучение (82) и реальная производственная деятельность (118).

На втором этапе, в начале профессиональной деятельности, соответственно - психофизическая подготовка (55), реальная производственная деятельность (69), профессиональное обучение (85), профессиональный отбор (91).

В последующие годы работы на этапе профессиональной зрелости наибольшее значение имеет реальная производственная деятельность (52), психофизическая подготовка (66), меньшее значение - профессиональное обучение (88) и совсем незначительное - профессиональный отбор (94 балла), так как он реально производится на первых двух этапах.

Из полученных данных следует, что наиболее действенным путем гарантированного обеспечения психофизической подготовленности специалистов МСП на всех этапах формирования их как профессионалов является психофизическая подготовка. Очевидно,

наибольший эффект она дает на начальных этапах формирования профессионала, когда закладывается основа профессионального мастерства.

Опрос экспертов позволил определить также наиболее действенные виды или варианты психофизической подготовки (табл. 2).

Таблица 2

Экспертная оценка сравнительной эффективности вариантов обеспечения психофизической подготовленности инженеро-машинистов средствами физической подготовки

Варианты психофизической подготовки	Оценка экспертов, в баллах		
	Вуз	Первые 5 лет работы	Последующие годы работы
Базовая общефизическая подготовка	38	72	85
Профессионально-прикладная психофизическая подготовка	57	48	45
Профессионально профилированный спорт	87	68	104
Спорт по интересам	127	128	146
Производственная физическая культура	141	134	70

К ним отнесены:

- базовая общефизическая тренировка (или общая физическая подготовка);
- профессионально-прикладная психофизическая подготовка (ППФП);
- профессионально профилированный спорт;
- спорт по интересам;
- производственная физическая культура.

На первом этапе формирования профессионалов (в вузе) абсолютное большинство экспертов наибольшее значение придает базовой общефизической тренировке (сумма мест, баллов - 38), и профессионально-прикладной психофизической подготовке (57). Далее эксперты располагают по значимости профессионально профилированный спорт (87), спорт по интересам (127) и производственную физическую культуру (141).

На втором этапе ведущая роль отводится профессионально-прикладной психофизической подготовке (48). Затем по значимости называются профессионально профилированный спорт (72), базовая общефизическая тренировка (72), спорт по интересам (128), производ-

ственная физическая культура (134).

На третьем этапе предпочтение отдается профессионально-прикладной психофизической подготовке (45), после нее по ранжиру следуют: производственная физическая культура (70), обвдекондиционная тренировка (85), профессионально профилированный спорт (104), спорт по интересам (146).

Опираясь на мнение экспертов можно сделать вывод, что психофизическая готовность и надежность специалистов МСП наиболее эффективно обеспечивается психофизической подготовкой, а в ее рамках - так называемой специальной профессионально-прикладной психофизической подготовкой.

Как показывают наши исследования, исключительно важное значение имеет осуществление такой подготовки не только на этапе дипломного образования, но и в период профессиональной деятельности, так как физическое воспитание в вузах не гарантирует продолжительного сохранения психофизической готовности.

Ведущая роль профессионально-прикладной физической подготовки в процессе формирования психофизической готовности к производственной деятельности специалистов промышленного производства подтверждается и экспериментальными данными целого ряда авторов (С.А.Полиевский, Р.Т.Раевский, Ю.В.Полухин, В.А.Романенко и др.).

Вместе с тем, наш анализ показывает, что ППФП специалистов МСП сегодня практически не осуществляется ни в учебных заведениях, ни на производстве. Одна из главных причин этого - отсутствие четкого понимания значимости и обоснованного системного модельного представления такой подготовки.

Массовый анкетный опрос инженеров-машиностроителей показал, что проблема профессиональной физической готовности специалистов МСП не решают в должной мере и другие варианты психофизической подготовки, осуществляемые в вузе и на производстве в связи с их низкой прикладной действенностью и недостаточным использованием как студентами, так и производственниками. Об этом заявили свыше 70% опрошенных нами специалистов машиностроительного профиля.

Выводы

Результаты нашей работы, которые мы рассматриваем как первый этап комплексного исследования, посвященного обоснованию ППФП специалистов МСП, позволяют сделать следующие выводы:

1. Профессиональная деятельность специалистов машиностроительных

предприятий предъявляет высокие специфические требования к их психофизиологической и психофизической подготовленности.

2. Значительная часть инженеров-машиностроителей физически в полной мере не готова к выполнению своих производственных функций.

3. Профессионально-прикладная психофизическая подготовка является наиболее действенным вариантом обеспечения психофизической подготовленности инженеров-машиностроителей к их профессиональной деятельности на всех этапах формирования их как профессионалов. Эта подготовка должна быть составной частью системы формирования специалистов рассматриваемого профиля и тесно увязываться со всем комплексом формирующих воздействий.

4. Очень важно широко внедрить ППФП в практику физического воспитания и производственной физической культуры машиностроителей.

5. Вместе с тем в теории и практике нет четкого представления о значении и содержании ППФП специалистов МСП, что делает актуальным разработку ее системного модельного представления.

Литература

1. Раевский Р.Т. *Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов: Учеб. пособие.* – М.: Высш. шк., 1985. – 136с., ил.
2. *Профессионально-прикладная физическая подготовка работников промышленно производства: Методические разработки.* – М.: ВЦСПС, 1986. – 40с.
3. Макаров Р.Н. *Основы формирования профессиональной надежности летного состава гражданской авиации: Учеб. пособие.* – М.: Воздушный транспорт, 1990. – 384с.
4. Кабачков В.А., Полиевский С.А. *Профессиональная направленность физического воспитания в ПТУ: Метод. пособие.* – М.: Высш. шк., 1991. – 222с., ил.
5. Ильинич В.И. *Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.* – В кн.: *Физическая культура студента: Учебник/ Под ред. В.И.Ильинича.* – М.: Гардарики, 1999. – С.380-432.
6. Краснов В.П. *Фізичне виховання: психофізичні вимоги до фахівців агропрому: Навч. посіб. для вищ. навч. аграр. закл.* – К.: Аграрна освіта, 2000. – 133с., ил.

Поступила в редакцию 20.05.2002г.

ХАРАКТЕРИСТИКА БИОМЕХАНИЧЕСКИХ СВОЙСТВ СКЕЛЕТНЫХ МЫШЦ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЫЖНИКОВ–ГОНЩИКОВ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОДЫ ПОДГОТОВКИ

Кашуба В.А., Глухих А.Ю., Хабинец Т.А.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

***Аннотация.** Работа посвящена актуальной проблеме интенсификации тренировочного процесса квалифицированных спортсменов. Показатели тонуса скелетных мышц предлагаются в качестве критериев состояния опорно-двигательного аппарата лыжников-гонщиков.*

***Ключевые слова:** лыжники-гонщики, тренировка, тонус, скелетные мышцы.*

***Анотація.** Кашуба В.О., Глухих Г.Ю., Хабинець Т.О. Характеристика біомеханічних властивостей скелетних м'язів кваліфікованих лижників-гонщиків у предзмагальний та змагальний періоди підготовки. Робота присвячена актуальній проблемі інтенсифікації тренувального процесу кваліфікованих спортсменів. Показники тонусу скелетних м'язів пропонуються в якості критеріїв стану опорно-рухового апарату лижників-гонщиків.*

***Ключові слова:** лижники-гонщики, тренування, тонус, скелетні м'язи.*

***Annotation.** Kashuba V.A., Glukhikh A.U., Habinets T.A. Characteristics of biomechanical features of skeletal muscles of the top-class skiers during the precompetitive and competitive periods. The paper is dedicated to the actual problem of the training process intensification of the top-class athletes. The tone of the skeletal muscles indices are proposed as the criteria of the support-motor organs condition of the skiers.*

***Keywords:** skiers, training, tone, skeletal muscles.*

Прошедшие чемпионаты мира 1999 в Рамзау (Австрия), 2001 в Лахти (Финляндия), Игры XIX Олимпиады в Солт-Лейк-сити 2002 (США), выявили основные проблемы и недостатки в тренировочном процессе лыжников-гонщиков на этапе непосредственной подготовки (ЭНП) к основным соревнованиям сезона. Результаты последних выступлений наших лыжниц на Олимпиаде, в очередной раз подтверждают мнение многих специалистов о том, что предсоревновательный период подготовки является наиболее уязвимым звеном в системе спортивной тренировки, а подведение спортсменов к основным стартам сезона остается все еще

стихийным процессом, базирующимся, к сожалению, только на личном опыте и интуиции тренеров и самих спортсменов [1, 3, 6].

Впереди новые Чемпионаты мира, XX Олимпийские игры, все это требует современных подходов в подготовке спортсменов высокой квалификации. Как показывают выступления ведущих лыжников-гонщиков, высокий уровень достижений в лыжных гонках обуславливает необходимость постоянного совершенствования всех сторон подготовки спортсменов.

Анализ научно-методической литературы свидетельствует о том, что одним из перспективных направлений совершенствования системы подготовки высококвалифицированных спортсменов, является разработка и практическая реализация новых высокоэффективных средств, методов и технологий комплексного педагогического контроля. При этом, особое внимание, по нашему мнению, необходимо уделять состоянию опорно-двигательного аппарата (ОДА), и в частности, на биомеханические свойства скелетных мышц, изменяющиеся под воздействием тренировочных и соревновательных нагрузок. Количественные характеристики упруго-вязких свойств скелетных мышц, в свою очередь, могут использоваться в качестве критериев учебно-тренировочного процесса спортсменов.

Рабочая гипотеза работы строилась на предположении о том, что повышение работоспособности лыжников на этапах предсоревновательной и соревновательной подготовки возможна с учетом биомеханических характеристик тонуса скелетных мышц, а выявленные закономерности состояния нервно-мышечного аппарата позволят интенсифицировать тренировочный процесс высококвалифицированных лыжников-гонщиков.

Цель работы – провести сравнительный анализ количественных биомеханических показателей тонуса скелетных мышц лыжников-гонщиков на различных этапах подготовки.

Задачи исследования:

1. Изучить динамику количественных показателей тонуса скелетных мышц у высококвалифицированных лыжников-гонщиков в предсоревновательный и соревновательный периоды;
2. Разработать практические рекомендации совершенствования двигательного аппарата лыжников-гонщиков высокой квалификации на основе выявленных биомеханических закономерностей динамики тонуса скелетных мышц.

Для решения поставленных задач применялись частные методы исследования: изучение научной и методической литературы; анализ

спортивных дневников спортсменов; собеседование с ведущими специалистами в области спорта Украины по теме данной работы; мионометрия; методы математической статистики.

Для регистрации показателей, характеризующих тонус скелетных мышц квалифицированных лыжников-гонщиков использовался механический пружинный мионометр Сирмаи.

В ходе эксперимента у каждого испытуемого обследовались 4 мышцы: двуглавая и трехглавая мышцы плеча; четырехглавая мышца бедра; икроножная мышца голени.

В исследованиях приняло участие 10 спортсменов высокого класса, выступающих в составе сборной команды Украины по лыжным гонкам.

Экспериментальные исследования проводились на лыжной базе “Тысовец” Закарпатской обл. (ноябрь-декабрь 2001 г.)

Первый этап исследований был проведен в ноябре 2001 г., и соответствовал предсоревновательному периоду подготовки лыжников-гонщиков.

Второй этап экспериментов был организован в конце декабря 2001 г., непосредственно в период соревнований, с теми же испытуемыми, что и на предыдущем этапе.

В результате анализа предварительных данных нами было отмечено, что тонус покоя скелетных мышц, как правило, отличался от тонуса произвольного расслабления. Это послужило поводом для включения в методику оценки тонуса трёх показателей: А – покоя, В – максимального напряжения, С – максимального расслабления мышцы.

Опыты показали, что тонус мышц лыжников-гонщиков в предсоревновательный период характеризуется следующими значениями: показатель тонуса покоя правой двуглавой мышцы плеча составил $80,1 \pm 2,55$ у.е.; показатель тонуса максимального напряжения – $120 \pm 6,32$ у.е.; показатель тонуса максимального расслабления – $78,5 \pm 2,46$ у.е.; для левой двуглавой мышцы плеча – показатель тонуса покоя составлял $76,5 \pm 3,07$ у.е.; показатель тонуса максимального напряжения – $116,6 \pm 4,82$ у.е.; показатель тонуса максимального расслабления – $73,3 \pm 5$ у.е.; трехглавой правой мышцы плеча показатель тонуса покоя составлял $76,4 \pm 4,48$ у.е.; показатель тонуса максимального напряжения был $105,3 \pm 5,98$ у.е.; показатель тонуса максимального расслабления составлял $72,8 \pm 3,06$ у.е.; левой – показатель тонуса покоя составлял $74,8 \pm 4,14$ у.е.; показатель тонуса максимального напряжения – $109,9 \pm 5,26$ у.е.; показатель тонуса максимального расслабления – $72,9 \pm 3,36$ у.е.; для правой

четырёхглавой мышцы бедра показатель тонуса покоя составлял $75 \pm 5,64$ у.е.; показатель тонуса максимального напряжения - $111,5 \pm 6,79$ у.е.; показатель тонуса максимального расслабления - $74,3 \pm 5,4$ у.е.; левой – тонус покоя составил $72,3 \pm 3,03$ у.е.; тонус максимального напряжения - $113,2 \pm 13,19$ у.е.; тонус максимального расслабления - $70,6 \pm 4,39$ у.е.; значения тонуса покоя правой икроножной мышцы голени составил $77,4 \pm 5,7$ у.е.; тонуса максимального напряжения - $109,8 \pm 9,56$ у.е.; тонуса максимального расслабления - $74,1 \pm 5,13$ у.е.; левой икроножной мышцы - показатель тонуса покоя составил $78,7 \pm 2,24$ у.е.; тонус максимального напряжения - $110 \pm 6,32$ у.е.; тонус максимального расслабления - $76,1 \pm 3,86$ у.е.

По величине интервала мы судим о сократительной способности мышц. Чем больше интервал между показателями тонуса мышцы, находящейся в состоянии напряжения, и показателями тонуса мышцы в состоянии расслабления, тем больше ее способность к расслаблению и напряжению и в связи с этим выше ее сократительная способность.

При повторном измерении тонуса скелетных мышц было установлено, что наибольшие изменения тонуса были отмечены у четырёхглавой мышцы бедра. У семи испытуемых увеличилась способность мышцы к максимальному расслаблению (3,19%). Способность к расслаблению увеличилась также у трёхглавой мышцы плеча. У семи спортсменов было отмечено увеличение способности мышцы к максимальному расслаблению (2,54%).

Полученные данные свидетельствуют о том, что диапазон колебания тонуса покоя, максимального напряжения и максимального расслабления скелетных мышц у спортсменов изменяется в исследуемых этапах незначительно. На тонограмме (рис. 1, 2) показано, что диапазон колебаний тонуса покоя, максимального напряжения и максимального расслабления в предсоревновательный период у Р. Лейбюка (МСМК) достоверно не отличается от диапазона колебаний тонуса тех же мышц в соревновательный период.

В ходе эксперимента нами было выявлено, что каждый лыжник-гонщик имеет индивидуальную диспропорцию скелетных мышц опорной и толчковой ноги. При этом сократительные способности доминирующей конечности как в исходном состоянии, так и при выполнении нагрузки для толчковой ноги выше, чем для опорной. Это свидетельствует о том, что те группы мышц, которые имеют меньший объём и меньшую анатомическую длину, могут более эффективно рекуперировать механическую энергию и иметь выше коэффициент сократительной способности.

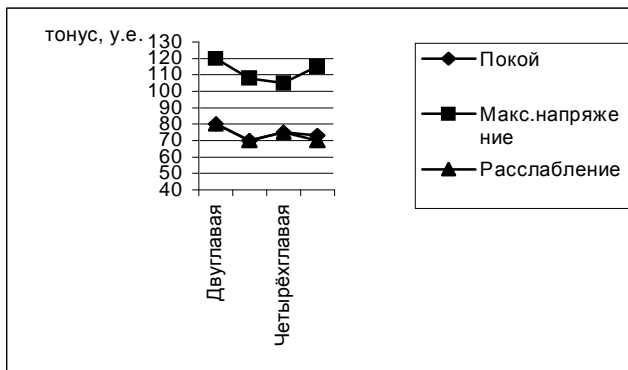


Рис. 1. Тонограмма показателей тонуса скелетных мышц МСМК Р. Лейбука в предсоревновательный период.

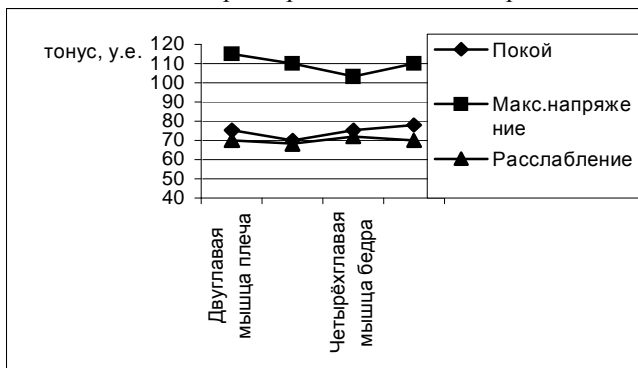


Рис. 2. Тонограмма показателей тонуса скелетных мышц МСМК Р. Лейбука в соревновательный период.

Выводы

1. Анализ научно-методической литературы свидетельствует о том, что в теории и практике лыжных гонок имеется ряд нерешённых вопросов, это, прежде всего, относится к использованию методов биомеханического контроля, в процессе подготовки квалифицированных спортсменов-лыжников.

2. Установлено, что повышение спортивного мастерства лыжников сопровождается выраженной динамикой развития способности мышц к расслаблению даже на протяжении небольшого промежутка времени. Способность мышц к расслаблению особенно важно для

спортсменов, которые в тренировках испытывают большие мышечные нагрузки. Поэтому, показатели степени расслабления скелетных мышц могут рассматриваться в качестве критериев характеризующих тренированность спортсменов.

3. Выявлено, что каждый лыжник-гонщик имеет индивидуальную диспропорцию скелетных мышц опорной и толчковой ноги. При этом сократительные способности доминирующей конечности, как в исходном состоянии, так и при выполнении нагрузки для толчковой ноги выше, чем для опорной.

4. Результаты исследования позволили подтвердить основную гипотезу работы и установить, что повышение работоспособности лыжников на этапах предсоревновательной и соревновательной подготовки во многом зависит от биомеханических характеристик тонуса скелетных мышц, которые могут использоваться в качестве объективных критериев эффективности управления педагогическим процессом при подготовки высококвалифицированных лыжников-гонщиков.

Литература

1. Брижатый А. В., Ратов А. М. Коррекция тренировочных нагрузок у лыжников-гонщиков на основе характеристик состояния скелетных мышц // Современный Олимпийский спорт: тез. докл. между. научн. конгр. — К.: УГУФВС, 1997. — С. 61.
2. Лапутин А. Н. Дидактическая биомеханика: проблемы и решения // Наука в Олимпийском спорте. — № 2 (3). — 1995.- С. 42-51.
3. Лапутин А. Н. Совершенствование технического мастерства спортсменов высокой квалификации // Наука в олимпийском спорте. — № 1. — 1997. — С. 78—83.
4. Мулик В.В. Система багаторічного спортивного удосконалення в ускладнених умовах поєднання основних сторін підготовленості спортсменів (на матеріалі лижного спорту): Автореф. дис.... докт. наук з фіз. виховання і спорту: (24.00.01) : /НУФВСУ. — К., 2002. — 40 с.
5. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте.— Киев: Олимпийская литература, 1997. — 214с.
6. Ратов А. М. Особенности качественной подготовки лыжников-гонщиков на основе адаптационных процессов опорно-двигательного аппарата // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. — Вінниця: 1994. - С. 254-256.
7. Юхно Ю.А. Совершенствование специальной силовой подготовки дзюдоистов высокой квалификации в предсоревновательном периоде. — К. .ООО Междунар. фин. агенство, 1999 — 22 с.
8. Ясякевич В. Биомеханический контроль скелетной мускулатуры пловцов-

спринтеров в условиях использования специальных упражнений силовой направленности. Автореферат дис. канд. пед. наук. – К. – 1997, 17 с.

Поступила в редакцию 18.05.2002г.

ВЛИЯНИЕ ПСИХОТРАМИРУЮЩИХ СИТУАЦИЙ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТЕННИСИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Воронова В.И., Корнейко У.В., Семенец Ю.А.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

***Аннотация.** Исследованы особенности влияния психотравмирующих ситуаций на эффективность соревновательной деятельности теннисистов высокой квалификации. Выявлено положительное влияние на эффективность соревновательной деятельности, и как положительное, так и отрицательное - на личность спортсменов.*

***Ключевые слова:** психотравмирующая ситуация, эффективность соревновательной деятельности.*

***Анотация.** Воронова В.И., Корнейко У.В., Семенец Ю.А. Вплив психотравмируючих ситуацій на ефективність змагальної діяльності тенісистів високої кваліфікації. Досліджені особливості дії психотравмуючої ситуації на ефективність змагальної діяльності тенісистів високої кваліфікації. Виявлен позитивний вплив на ефективність змагальної діяльності, і як позитивний, так і негативний – на особистість.*

***Ключеві слова:** психотравмуюча ситуація, ефективність змагальної діяльності.*

***Annotation.** Voronova V.I., Korneyko U.V., Semenets Y.A. Influence psychotraumatikal of situations on efficiency of competitive activity tennis-player of high qualification. A part of the reserch was to explore psycho traumatikal situations and their impact on competitivness of profesional tennis player. It shows positive influence on competition effectiveness and both positive and negative impact on athlets personality.*

***Keywords:** psychotraumatikal situation, the efficiency of the competition activiti.*

Спорт на сегодня является сферой деятельности, которая характеризуется повышенным травматизмом [7,10,11]. Традиционно специалисты уделяют значительное внимание изучению физических травм, особенности же воздействия психотравмирующих ситуаций

(ПТПС) – относительно новый аспект данного вопроса [4,6,10,11,12].

Целью нашей работы является раскрытие особенностей влияния характера переживания психотравмирующих ситуаций на эффективность соревновательной деятельности теннисистов высокой квалификации.

Методы и материалы.

В исследовании были использованы следующие методы:

1. Теоретический анализ и обобщение данных специальной литературы и опыта передовой практики.

2. Педагогический констатирующий эксперимент с использованием ряда психодиагностических методик: теста Я. Стреляя, теста Люшера, определение уровня мотивации достижения успеха и избегания неудачи Эллера, определение уровня личностной и реактивной тревожности по Спилбергу, определение уровня субъективного контроля Роттера, определение уровня самооценки по Будасси, а так же шкалы оценки силы влияния психотравмирующей ситуации. Эффективность соревновательной деятельности теннисистов определялась нами методом экспертных оценок.

3. Методы математической статистики (метод средних величин, корреляционный анализ).

В процессе исследования было проведено четыре встречи со спортсменами, проводящихся по следующему плану:

- В начале мы исследовали исходные психические состояния.
- Далее мы проводили тестирование при помощи психологических методов, определяющих уровень выраженности качеств личности, наиболее значимых, по результатам анализа специальной литературы для эффективности соревновательной деятельности теннисистов высокого класса.
- После этого спортсмену было предложено ряд методов, работая по которым он мысленно возвращается к переживанию психотравмирующей ситуации, после чего мы проводили повторное изучение его психического состояния.

В исследовании принимали участие высококвалифицированные теннисисты уровня МС и КМС – 9 чел. Средний возраст теннисистов составил 18 – 20 лет, средний стаж занятий спортом - 10 – 12 лет.

Результаты исследования.

Результаты, полученные нами в исследовании, являются высоко достоверными благодаря адекватности использованных методов, что видно по высокому коэффициенту конкордации экспертных оценок ($W = 0,76$). Наличие достоверной взаимосвязи между результатами взаимодополняющих методик, использованных нами для интегральной

оценки эффективности соревновательной деятельности теннисистов высокой квалификации в экстремальных условиях соревновательной деятельности (процент реализации технико-тактического потенциала и место, полученное в результате ранжирования экспертами) (табл. 1), также указывает на высокую надежность полученных данных.

Таблица 1.

Коэффициенты корреляции между интегральными показателями эффективности соревновательной деятельности по результатам экспертной оценки по двум методикам (ранжирование и определение процента реализации ТТП)

Показатели эффективности соревновательной деятельности	Место (по результатам ранжирования)	Процент реализации
Место (по результатам ранжирования)	-	-0,78*
Процент реализации	-0,78*	-

Условные обозначения: *- $p < 0,05$; иначе – $p < 0,1$.

Таким образом, чем выше (меньше) место, полученное спортсменом по результатам ранжирования, тем выше процент реализации его технико-тактического потенциала в экстремальных условиях соревновательной деятельности, что дополнительно подтверждает адекватность использованных нами методов.

В результате исследований нами были выделены основные травмирующие ситуации, которые имеют место в опыте спортсменов (табл. 2).

Таблица 2.

Характер психотравмирующих событий

Основные травматические события	Количество случаев, %
Поражение	80
Недовольство тренировочным процессом	10
<i>Травма физическая</i>	10

Так, по данным исследований в восьмидесяти процентах случаев для опрошенных теннисистов наиболее сильной травмирующей ситуацией являлось поражение. В десяти процентах большей психологической травмой являлась физическая травма, и в оставшихся десяти процентах - были сильно недовольны тренировочным

процессом (недостаток внимания со стороны тренера; неправильное, не учитывающее их индивидуальные особенности построение тренировочного процесса).

При этом сила воздействия ПТРС, отмеченных спортсменами, как наиболее болезненные, являлась достоверно значимой. По данным специальной литературы, [9] для используемой в нашей работе методики, суммарный показатель силы воздействия психотравмирующей ситуации, принимаемый как достоверно высокий – 30 – 35 баллов. По результатам нашего исследования, этот показатель у теннисистов высокой квалификации был равен $33,9 \pm 2,5$ балла (рис. 1.), что подтверждает наличие в практике большого спорта психотравмирующих воздействий значительной силы, учет которых необходим при построении психологического обеспечения тренировочной и соревновательной деятельности.

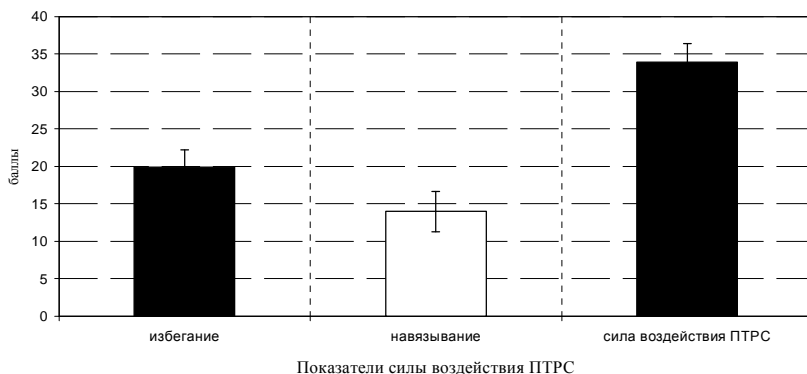


Рис. 1. Сила воздействия психотравмирующих ситуаций.

Среднее значение избегания для группы исследованных спортсменов составило $19,9 \pm 2,3$ балла (рис. 1.). Другой, дополняющий его механизм переживания психотравмирующих ситуаций, – навязывание, также выражен значительно ($14,0 \pm 2,7$ балла), однако не так сильно, как избегание. То есть в характере переживания психотравмирующих ситуаций теннисистами высокой квалификации явно доминирует механизм избегания. Этот результат указывает на то, что теннисисты уклоняются всего, что напоминает им о травмирующей ситуации. Такое поведение, по-видимому, является в значительной мере обусловленным действием психологической защиты. Однако, это, во-первых, не позволяет спортсмену проанализировать и адекватно пережить ситуацию,

которая оказала на него значительное воздействие; и, во-вторых, очень усложняет работу психолога по оказанию ему помощи в преодолении трудностей, связанных с имеющимся травматическим опытом и формировании навыков адекватного переживания ПТРС.

Полученные данные исследований относительно силы и характера воздействия психотравмирующих ситуаций на личность спортсменов дополняются результатами анализа данных теста Люшера. Результаты исследования показали, что коэффициент Шипоша у теннисистов как до начала тестирования (исходное состояние - Ш1), так и после мысленного возвращения к травмирующей ситуации (Ш2), имеет обратно пропорциональную зависимость с показателями силы воздействия ПТРС (табл.3).

Таблица 3.

Коэффициенты корреляции между показателями силы воздействия ПТРС и показателями вегетативного коэффициента Шипоша

Показатели силы воздействия ПТРС	Показатели вегетативного коэффициента		
	К-т Шипоша 1	К-т Шипоша 2	Ш1-Ш2
Избегание	-0,44*	-0,40*	-
Навязывание	-0,42*	-	-0,40*
Сила воздействия ПТРС	-0,69**	-0,47**	-0,55**

Условные обозначения: **- $p < 0,01$; *- $p < 0,05$

То есть, чем сильнее воздействие ПТРС на личность спортсмена, тем ниже у него показатель коэффициента Шипоша. Принципиально важным результатом является наличие достоверных взаимосвязей между силой воздействия ПТРС и показателем, отражающим исходное состояние спортсменов. Это указывает на то, что, состояние спортсмена обуславливается не только влиянием ситуативных факторов, но также и факторов долговременных, иногда даже значительно отставленных во времени. Таким фактором, по нашим данным, является воздействие ПТРС.

Кроме того, как убедительно свидетельствуют результаты нашего исследования, после мысленного возвращения к переживанию психотрамирующей ситуации состояние спортсменов становится в меньшей мере обусловленным влиянием ПТРС. Так, коэффициент детерминации влиянием ПТРС исходного состояния спортсмена достоверно выше, чем коэффициент детерминации влиянием ПТРС состояния спортсмена после возвращения к переживанию. Это указывает, что избегание, как доминирующий механизм переживания не позволяет

спортсменам сформировать адекватный опыт, в то время как целенаправленное возвращение к травмирующей ситуации (“горевание” [5]) дает возможность качественно проанализировать ситуацию и “выйти” из под ее негативного влияния.

Показатель коэффициента Шипоша от исходного состояния к состоянию, обусловленного воспоминанием о психотравмирующей ситуации изменяется незначительно. При этом, чем сильнее воздействие ПТРС, тем меньше разница между показателями - Ш1-Ш2 (табл. 3). Это указывает на то, что текущее состояние настолько сильно обусловлено неадекватным переживанием психотравмирующей ситуации имевшей место в прошлом, что преднамеренное возвращение к ее переживанию не оказывает значительного изменения в состоянии спортсменов. Данный результат указывает на то, что часть исследуемых нами теннисистов постоянно находятся в состоянии переживания травмирующих ситуаций, происшедших с ними ранее. То есть, чем больше выражено навязывание, чем значительнее сила воздействия ПТРС, тем меньше разница между коэффициентом до и после мысленного возвращения к травмирующей ситуации (табл. 3).

Рассматривая другую часть теннисистов, мы пришли к выводу, что эта группа теннисистов, наоборот, относятся к травмирующей ситуации очень спокойно, даже поверхностно, поэтому у них так же, как и в первой группе, разница между коэффициентами незначительна. В то же время такое отношение может быть результатом функционирования механизмов психологической защиты, что также указывает на наличие неадекватного переживания психотравмирующих ситуаций.

Таким образом, результаты анализа силы и характера влияния ПТРС, имеющих место в профессиональной деятельности теннисистов высокой квалификации позволяют сделать вывод о наличии ПТРС значительной силы в опыте таких спортсменов. Как указывают данные ПТРС, даже далеко отставленные во времени, сохраняют свое влияние на состояние спортсмена, что не позволяет игнорировать наличие у спортсмена такого опыта при планировании психологического сопровождения тренировочной и соревновательной деятельности.

Нами было выявлено, что наличие опыта переживания психотравмирующих ситуаций может оказывать положительное воздействие на эффективность соревновательной деятельности высококвалифицированных теннисистов в экстремальных условиях соревнований (табл. 4). Таким образом, влияние ПТРС не может быть характеризовано как однозначно отрицательное.

Таблица 4.

Коэффициенты корреляции между интегральными показателями эффективности соревновательной деятельности и показателями силы воздействия ПТРС

Показатели эффективности СД	Показатели силы воздействия ПТРС		
	Избегание	Навязывание	Сила воздействия ПТРС
Место	-	-	-0,644
Процент реализации	0,688*	-	0,659

Условные обозначения: *- $p < 0,05$; иначе – $p < 0,1$

Нами было выявлено, что между избеганием, как одним из параметров воздействия ПТРС и процентом реализации технико-тактического потенциала теннисиста в экстремальных условиях соревнований, существует прямо пропорциональная зависимость. То есть, чем сильнее выражено избегание, тем выше процент реализации.

Суммарная сила воздействия ПТРС, по результатам наших исследований, также оказывает влияние на процент реализации технико-тактического потенциала. То есть, чем сильнее воздействие психотравмирующей ситуации, тем выше процент реализации ТТП, и, соответственно, выше ранг (меньше порядковый номер) спортсмена по результатам экспертной оценки.

Такие, на первый взгляд, парадоксальные результаты следует анализировать и интерпретировать, принимая во внимание характер воздействия ПТРС на личностные особенности спортсменов. Полученные результаты подтверждаются, их интерпретация становится более полной и глубокой благодаря анализу и оценке выявленных зависимостей между силой воздействия ПТРС, с одной стороны, и рядом личностных качеств, которые, по данным специальной литературы, обуславливают успешность соревновательной деятельности, с другой.

Исследовав мотивацию, ее структуру, мы можем отметить, что чем сильнее воздействие психотравмирующей ситуации на теннисиста, тем сильнее выражена у него сила мотивации достижения успеха и меньше – избегания неудачи (табл. 5). Соответственно, тем в большей мере у него мотивация достижения успеха превалирует над мотивацией избегания неудачи. Данную зависимость следует считать положительным аспектом влияния ПТРС.

Так, нами было выявлено, что чем сильнее у теннисиста выражена навязывание, как показатель силы воздействия ПТРС, тем более

сильно выражена мотивация к достижению успеха, а так же мотивация избегания неудачи преобладает у тех теннисистов, у которых явно выражено навязывание. Это указывает на то, что исследуемые теннисисты не избегают мыслей о своих неудачах, а наоборот, эти мысли их закаляют и являются стимулом для преодоления дальнейших препятствий.

Таблица 5.

Коэффициенты корреляции между показателями силы воздействия ПТРС и уровнем мотивации

Показатели силы воздействия ПТРС	Уровень мотивации		
	Достижения успеха	Избегания неудачи	Соотношение мотивации достижения успеха и избегания неудачи
Избегание	-	-	-
Навязывание	0,612	-0,765*	0,983**
Сила воздействия ПТРС	-	-	0,674*

Условные обозначения: ** - $p < 0,01$; * - $p < 0,05$; иначе – $p < 0,1$

Таким образом, результаты исследования мотивации указывают, что влияние переживания психотравмирующей ситуации может оказывать и положительное воздействие на эффективность соревновательной деятельности теннисистов высокой квалификации.

В это же время необходимо учитывать и возможные негативные последствия чрезмерного доминирования мотивации достижения успеха над мотивацией избегания неудачи. Данные специальной литературы [10], позволяют констатировать тенденцию к недостаточно тщательному планированию своих действий у спортсменов с чрезмерным преобладанием мотивации достижения. Такие спортсмены не предусматривают возможные неблагоприятные пути развития ситуации, имея установку “бороться только за первое место” и не готовы эффективно действовать при их возникновении. В результате, когда психотравмирующая ситуация все же происходит, они “сдаются без боя”, глубоко это переживая.

Еще одним из качеств, обуславливающих эффективность спортивной деятельности, является уровень субъективного контроля. Результаты наших исследований подтверждают значимость данной психологической особенности в отношении эффективности соревновательной деятельности (табл. 6). По нашим данным, имеется тенденция прямо пропорциональной взаимосвязи между общим уровнем интернальности и процентом реализации спортсменом своего технико-тактического потенциала в экстремальных условиях соревновательной

деятельности.

Таблица 6.

Коэффициенты корреляции между показателями силы воздействия ПТРС, интегральными показателями эффективности СД и уровнем интернальности

Показатели силы воздействия ПТРС	Уровень субъективного контроля		
	Общая интернальность	Интернальность в области достижений	Интернальность в области неудач
Избегание	0,644	-	-
Навязывание	-	-	-
Сумма	-	-0,613	0,6
Показатели эффективности СД			
Место	-	-	-
Процент реализации	0,602	-	-

Условные обозначения: ** - $p < 0,01$; * - $p < 0,05$; иначе – $p < 0,1$

Нами было выявлено, что при сильном воздействии ПТРС на теннисиста, у него наблюдается тенденция переноса локуса субъективного контроля в сфере своих достижений на внешние факторы (табл. 6). Под постоянным воздействием психотравмирующих ситуаций происходит условное раздвоение личности. Одна часть личности становится более “взрослой” и “закалённой” неудачами, а другая часть, наоборот, становится особенно уязвимой ко всем травмирующим воздействиям [5]. Перенос своих достижений и умаление своих достоинств обуславливает именно слабая часть. Достигая успеха, теннисист не приписывает результаты своему таланту, трудолюбию и другим своим качествам, а приписывает свои успехи “удачно сложившимся обстоятельствам”, влиянию других людей и тому подобное, то есть факторы, от его усилий непосредственно не зависящие. Но при неудаче его эмоциональные реакции являются неадекватными, поскольку уровень субъективного контроля в отношении неудач под воздействием психотравмирующих ситуаций увеличивается. То есть, такой спортсмен склонен брать на себя излишнюю ответственность за ситуации неуспеха, “казнить” ими, что, безусловно, следует также отнести к негативному воздействию неадекватного переживания психотравмирующих ситуаций на личностные качества, обуславливающие эффективность соревновательной деятельности.

Выводы.

Результаты анализа данных исследования позволили выявить наличие влияния характера переживания психотравмирующих ситуаций на эффективность соревновательной деятельности высококвалифицированных теннисистов в экстремальных условиях соревнований. При этом необходимо акцентировать внимание на наличии положительного воздействия наличия опыта переживания ПТРС на эффективность соревновательной деятельности. Однако при планировании психологического сопровождения следует принимать во внимание индивидуальные особенности личностные спортсменов. Результаты исследований указывают на то, что при положительном воздействии переживания психотравмирующей ситуации на эффективность соревновательной деятельности, оно может воздействовать на личность теннисиста как положительно, так и отрицательно.

Показателями личности, определяющими успешность соревновательной деятельности высококвалифицированных теннисистов, и в значительной мере подверженных воздействию ПТРС, по результатам исследований, являются следующие: мотивация к достижению успеха, мотивация избегания неудачи, уровень интернальности в отношении достижений и в отношении неудач.

Таким образом, при психологической работе с теннисистами, следует обращать внимание не только на последствия влияния психотравмирующей ситуации, но и на сам процесс её переживания.

При грамотном отношении тренера к переживанию ПТРС, можно не только избежать негативного её воздействия на личность спортсмена, но и максимально использовать ее возможное положительное воздействие.

Литература

1. *Бассин Ф.В., Бурлакова М.К., Волков В.Н. Проблема психологической защиты. // Психологический журнал, № 3, 1988. – С. 30 – 41.*
2. *Василюк Ф.В. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций. – М.: Изд. МГУ, 1984. – 200 с.*
3. *Вепринцев В.С. Теннис. – М.: Физкультура и спорт. 1982. – 84 с.*
4. *Гиссен Л.Д. Время стрессов. - М.: ФиС, 1990. – 192 с.*
5. *Калшед Д. Внутренний мир травмы: Архетипические защиты личностного духа: Пер. с англ. – М.: Академический Проект, 2001. – 368 с.*
6. *Козин А.П. Психогигиена спортивной деятельности. – К.: Здоров'я, 1985. – 128 с.*
7. *Платонов В.Н. Травматизм и заболеваемость в спорте. // Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская*

- література, 1997. – С. 545 - 553.
8. Скородумова Роль психологической подготовки в теннисе. - М.: Физкультура и спорт. 1995. – 45 с.
 9. Тарабрина Н.Б. Посттравматическое стрессовое расстройство у ветеранов-инвалидов (участников боевых действий). – СПб: Питер, 2000. – С. 325 - 352.
 10. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. - К.: Олімпійська література. 1998. - 336 с.
 11. Voronova V, Korniyko U. The ways of psychological changes of personality under the psychotraumatic factors influence // Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації та реабілітації: Тези доповідей. – К.: Олімпійська література, 2000. – С. 24.
 12. Yamada H. Peak experiences and nadir experiences in sports // Abstracts of the XXVII International Congress of Psychology, 1998.

Поступила в редакцію 25.05.2002г.

REFLECTION OF PHYSICAL EXERCISES, GAMES AND COMPETITIONS IN THE «ILIAD» AND «ODYSSEY» OF HOMER

Kushka B.
Lviv, Ukraine

Annotation. In this work the earlier written antique sources are being considered, which are stated to be the best examples of the epic жанре in the world literature. These works were compiled on the basic of legends, songs and folk oral retellings.

Keywords: Homer, «Iliad», «Odyssey», education, history of pedagogics, principle of a history.

Аннотація. Кушка Б. Отражение физических упражнений, игр и соревнований в «Илиаде» и «Одиссее» Гомера. В работе рассматриваются наиболее ранние письменные источники античности, а именно «Илиада» и «Одиссея» Гомера, которые считаются лучшими образцами эпического жанра мировой литературы, составленные на основе сказаний, легенд, песен, устных народных преданий.

Ключевые слова: Гомер, «Илиада», «Одиссея», воспитание, история педагогики, принцип историзма.

Анотація. Кушка Б. Відображення фізичних вправ, ігор і змагань в «Іліаді» та «Одісеї» Гомера. В роботі розглядаються найбільш ранні письмові джерела античності, а саме «Іліада» та «Одіссея» Гомера, які вважаються найкращими зірцями епічного жанру світової літератури, складеними на основі сказань, легенд, пісень, усних народних

переказів.

Ключові слова: Гомер, «Іліада», «Одіссея», виховання, історія педагогіки, принцип історизму.

The Homeric period occupies a special place in the Greek history of physical culture and sports. Formation of the fundamentals of the Greek culture was not taking place in the void. Important place in its development is occupied by the cultural traditions of Crete and Achaean societies of XI century b.c. as well as those of the ancient eastern civilizations.

Greeks were good at using, processing and developing further these traditions, but overall the ancient Greek culture of VII-VI centuries b.c. was a deeply original and new cultural phenomenon. The Greeks have developed their own system which presupposed an understanding of the deity different from most of the ancient eastern religions. Deity for a Greek is something close to a human being, and its ultimate purpose is to help people.

The principal deity for Homer is Zeus, and the rest of the gods are Olympic. They reflect the whole essence and peculiarity of the Homeric religion. Essentially Zeus for Homer is a ruler in the sphere of social life, a patron of the heroes, somebody who determines goals for heroes and helps (or retards) their achievements.

How come Olympic gods occupy such a prominent place for Homer? It seems because they are the foundation of the heroic world.

Chaos from an aesthetic point of view is the beauty of disharmony, disproportion, natural disorder. This aesthetic was promoted by the fact that the Greek epos has developed and reached its peak on the Balkans. The culture was started in Ionia, i.e. on the Asia Minor coast and on the islands of the Aegean sea (to which Greeks came from the Balkans). They had to take into account the new cultural traditions, including the religious beliefs which had to be assimilated to their own old religion. These traditions have given Apollo and Artemis to the Greeks, together with their mother Leto, as well as Hephaestus, Aphrodite, and - in some sense - Ares.

Religion for Homer is based not only on fear of gods, but also on the feeling of amazement which is so typical for Greeks. Greeks have imagined their gods as beautiful people living in the temples. Character of the Homeric heroes is in their huge physical and psychological strength, together with their beauty and nobility.

Philosophical sphere not only for Homer, but for the antiquity overall is closely related with «corporeal» conceptions. This is typical for the entire Homeric philosophy. These heroes are constantly called «the best» (aristoi); hence they are «aristocrats» or «kind», i.e. rank-and-file members of the

community. In the conception of the poet, a natural aristocrat stands way over any common man both in intellectual and physical aspects. To this should be added that a human being who has gotten a good athletic preparation runs systematically, throws javelin and discus, rides a horse.

The poet pays most attention to the image of his heroes. These are Herculean types of characters. It is natural that such a powerful hero as Achilles has very heavy weapons; his ash-tree javelin is too much even for Patroclus. Similarly, the old bow of Odysseus is so tight that it cannot be strung by Telemachus and other heroes. Achilles kills so many Trojans that their corpses fill up the bed of the Xanpha river. And Nestor, remembering the strength of the former heroes, says that not one among the contemporaries can be compared with them.

Among the more important sources for the study of physical culture of the Homeric period is the literature narrating «Legends of argonauts». This is a story about the famous expedition of Jason on the ship «Argo» after the Golden Fleece.

On one of the islands of the Aegean sea where Jason's ships come for a stay, argonauts start various games. Jason gives valuable presents to the winners. From the legends we know that the heroes practiced pentathlon, horse riding, boxing and shooting the bow. Orpheus, for example, was decorated for singing the most beautiful song. Hence, the games were in close connection with poetry and music.

Homeric epics contain two important moments in relation to physical exercises in the ancient Greece. One of them is contained in the IX book of the «Iliad», in the description of the funeral of Patroclus killed by Hector.

In the «Iliad», book XXIII, Homer describes in detail the funeral games which take place in honor of Patroclus, friend of Achilles. After a period of mourning, a party and a sacrifice, funeral games start. The first athletic competition was chariot racing in which only the most influential people take place. Five competitors step forward and each harnesses a couple of fast horses to his chariot.

Next 10 last were competitions in sprinting. We know three prizes and three competitors, and one among them (even though he competed in wrestling previously) is Odysseus. And finally there is javelin throwing. The prize went to Agammemnon, since no one could excel him in the skill of throwing the javelin. Homer describes other athletic competitions. According to the story, Odysseus during his voyages comes to the heavenly island of phoekians, and Alkinoi, who is a king on the island, throws a great party in his honor. After this the king tells all the young men to show their skill in athletic games: in sprinting, wrestling, jumping, boxing and throwing of the

discus. When the competitions have finished, Odysseus was invited to show his skill. Here is the description of Odysseus by the poet: «Without taking off his cloak from the shoulders, he has grasped a huge stone, which was heavier and denser than all the discus, which the phoekians were throwing; and it was swung away by Odysseus, as the sinews were showing on his hand: the stone, whistling in the air, has flown, and under it the of phoekians have bent their heads, and it has landed farther than all discus, as it has flown lightly from the hand.»

In the VIII book we find out that Ulysses, who was cast by the waves on the island of Pheatsinor, was I invited by the king Altsipaus to be present on the competitions of the islanders. Ulysses has thrown the discus farther than the rest, after which he was watching dances which were performed by the sons of the king, and then the ball games.

Greeks were one of the first people who have given substantial thought to the problems of education and philosophy. The importance of the Greek upbringing consists in that here we deal with the concept of a developing personality and a standard of living which help to insure a multidimensional development of personality.

Literature

1. *Аристотель. Сочинения в 4-х т. - М.: Мысль, 1975-1984.*
2. *Асмус В.Ф. История античной философии. - М., 1965.*
3. *Гамперц Г. Греческие мыслители. - С.-Пб., 1911.*
4. *Гомер. Илиада. - М. Художественная литература, 1978.*
5. *Гомер. Одиссея, (перевод Жуковского). -Л. Academia, 1935*
6. *Ксенофонт. Греческая история. -Л., 1935.*

Поступила в редакцию 17.05.2002 г.

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 редакторі 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, література, авторська довідка.

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

Довідки по тел. (0572) 27-47-87 [з 8:00 до 10:00, з 19:00 до 21:00].

Поштова адреса: 61068, м.Харків, вул. Польова, буд. 8, кв. 111, Єрмакову Сергію Сидоровичу.

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 1996-2002pp.

www.lib.sportedu.ru/books/xxpi - російськомовна сторінка.

Умови публікації:

Збірник видається за кошти авторів. Попередня оплата з розрахунку 7 грн. за 1 сторінку направляється на рахунок:

о/р № П07000308, рахунок установи уповноваженого банку №262085113 в ХОД АППБ «АВАЛЬ» м. Харків МФО 350589, КОД 23321095.

Вартість кожного додаткового примірника збірника - 7 грн. Зображення квитанції переслати електронною поштою, або копію квитанції - звичайною поштою.

Редакція розсилає видання накладною платою. Замовлення направляти за адресою: 61002, м.Харків, вул. Червонопрапорна, 8, Харківська державна академія дизайну і мистецтв, проректору з наукової роботи.

До уваги авторів!

Редакційна колегія вважає за доцільне нагадати авторам, що збірник наукових праць – це “збірник матеріалів досліджень, виконаних у наукових установах, навчальних закладах та наукових товариствах” [1]. “За усталеною стандартизованою схемою науковим вважається видання результатів теоретичних, експериментальних досліджень, а також підготовки науковцями до публікації пам’яток культури, історичних документів та літературних текстів” [1]. Тому статті, які надсилають автори до редколегії повинні відповідати вищезазначеним вимогам.

Основною одиницею обчислення наукової інформації для рукописів є авторський аркуш. “Авторський аркуш – одиниця обліку друкованого твору, що береться для обрахунку праці авторів. Дорівнює 40000 друк.знаків (букв, цифр, розділових знаків тощо, враховуючи також проміжки між словами), 22/23 сторінкам машинописного українського тексту, 3000 кв.см ілюстрованого матеріалу” [1].

1. Ганжуров Ю. Наукова публікація як тип видання /Бюл. ВАК України, 1998. – №3. – С. 27-29.

ЗМІСТ

СОТНИК Ж.Г. Вплив корекційної програми з фізичного виховання на функціональний стан школярів, що проживають на території радіаційного забруднення	3
ПРИЙМАК С.Г. Реактивність нервової системи підлітків, які мешкають в різних соціально-економічних умовах	8
ТЕРЕЩУК О.В., ЗАКОРКО І.П. Спеціальна фізична підготовка: напрямок – індивідуалізація	13
ВАЦЕБА О.М., КУХТІЙ А.О. Характеристика основ розвитку фізичної культури і спорту у вітчизняній та сучасній українській науково-методичній думці	19
БРІЖАТИЙ О. В., РИБАЛКО П. Ф. Фізкультурно-оздоровча робота у студентських гуртожитках вищих навчальних закладів м. Глухова	26
БРИКУЛЯ Л.О., КУДРЕНКО А.І. Фізична культура в способі життя жінок Сумщини	31
НОСКО М.О. Біомеханічні характеристики рухів спортсменів різних вікових груп при виконанні технічних дій під впливом гіпергравітаційного навантаження	36
КОЗИНА Ж.Л., СЛЮСАРЕВ В.Ф. Влияние комплексной системы восстановления на уровень специальной физической подготовленности и игровые показатели баскетболисток высокого класса	42
ДЬЯЧЕНКО А. Проявления специальной выносливости гребцов-академистов высокого класса в начале соревновательной дистанции, их взаимосвязи с компонентами структуры соревновательной деятельности	51
ТАРАН Л.А. Историко-пропагандистская роль изобразительного искусства в развитии физической культуры и спорта (1920-1940 гг.) .	64
ФИЛИНКОВ В.И. Роль профессионально-прикладной психофизической подготовки в системе обеспечения надежности инженерно-машинистроителей	70
КАШУБА В.А., ГЛУХИХ А.Ю., ХАБИНЕЦ Т.А. Характеристика биомеханических свойств скелетных мышц квалифицированных лыжников-гонщиков в предсоревновательный и соревновательный периоды подготовки	78
ВОРОНОВА В.И., КОРНЕЙКО У.В., СЕМЕНЕЦ Ю.А. Влияние психотрамирующих ситуаций на эффективность соревновательной деятельности теннисистов высокой квалификации	84
KUSHKA B. Reflection of physical exercises, games and competitions in the «Iliad» and «Odyssey» of Homer	94
Вимоги до статей	98
Умови публікації:	98
До уваги авторів!	98

ЗБІРНИК ВИДАЄТЬСЯ ЗА КОШТИ АВТОРІВ

Оригінал-макет підготовлено в редакційно-видавничому відділі ХДАДМ

Підп. до друку 27.05.2002. 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.
Свід-во про внесення до держ. реєстру суб'єкта видав. справи
ДК №860 від 20.03.2002р.

Надруковано з оригінал-макету в типографії Фонду
61002, Харків-2, вул. Червонопрапорна, 8.