

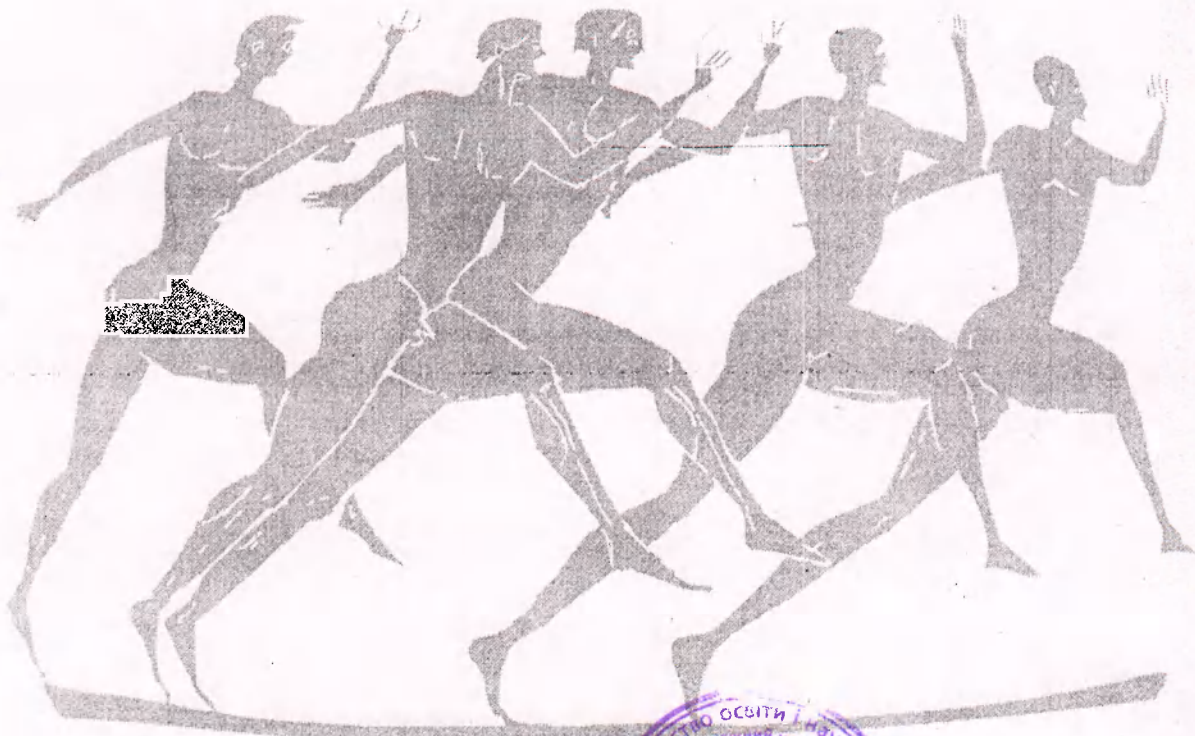
ПЕДАГОГІКА, ПСИХОЛОГІЯ

ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ

ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

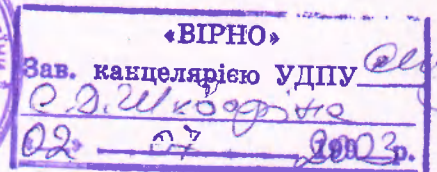
збірник наукових праць

№22 2000



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ
І НАУКИ УКРАЇНИ

ХАРКІВСЬКИЙ ХУДОЖНЬО-
ПРОМИСЛОВИЙ ІНСТИТУТ



Зареєстровано
постановою ВАК України
від 09.06.1999 р. №1-05/7

имеются определенные различия в функциональных возможностях системы внешнего дыхания. Так, ученики с "тормозным типом" нервной системы в состоянии покоя имеют преимущество по сравнению с другими типами нервной системы.

2. При выполнении физических нагрузок это преимущество не реализуется, что свидетельствует о наиболее низких функциональных способностях данного типа нервной системы.

3. В результате исследования выяснено, что ученики с "тормозным" типом нервной системы хуже адаптируются к физическим нагрузкам (срочная адаптация). Аналогичная адаптационная реакция "тормозных" была выявлена и при исследовании динамики показателей вариационной пульсометрии. Данные факты, вероятно, можно связать со слабой активностью управляющих систем.

Вероятно, у лиц со слабым процессом возбуждения напряжение процессов метаболической адаптации не достигает достаточного уровня, который приводит к дальнейшему развертыванию последующей деятельности единых нейрогуморальных и внутриклеточных механизмов регуляции, и это ограничивает их адаптационные возможности.

Для детей с тормозным типом нервной системы количество тренировочных занятий при развитии двигательных способностей должно быть больше, чем для других типов ВНД.

4. Полученные данные могут быть рекомендованы для использования в процессе физического воспитания школьников, обладающих явно выраженными тормозными или возбуждаемыми процессами нервной системы, при прогнозировании двигательных способностей, при планировании занятий в спортивных секциях, при построении процесса тренировки.

Литература.

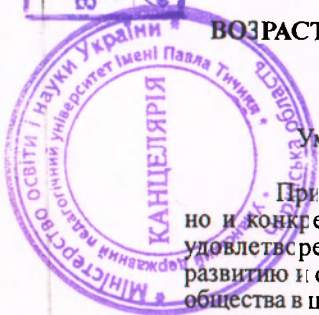
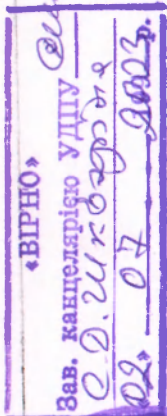
1. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. – М.: Просвещение, 1987. – 288 с.
2. Крутевич Т.Ю. Методические рекомендации по определению индивидуально-типологических особенностей реактивности нервной системы детей и подростков при организации занятий по физическому воспитанию и спортивной тренировке. – К.: Госкомспорт УССР, 1990. – 42 с.
3. Монаенков А.М. Иммунологическая реактивность и тип нервной системы. – М.: Медицина, 1970. – 270 с.
4. Небылицын В.Д. Основные свойства нервной системы человека. – М.: Просвещение, 1966. – 402 с.

ВОЗРАСТНАЯ ДИНАМИКА МОТИВАЦИОННЫХ ПРИОРИТЕТОВ ШКОЛЬНИКОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Безверхняя Г.В.

Уманский педагогический университет им. Павла Тычины

Приоритеты личности в обществе декларируются не только ее правами, но и конкретными государственными реформами, которые направлены на удовлетворение потребностей и интересов личности, способствующих ее развитию и совершенствованию, что приводит к благополучию и процветанию общества в целом [2]. Существующая система физического воспитания в Украине находится в критическом состоянии и не может удовлетворить потребности различных возрастных групп населения. Это обусловлено многими факторами,



в том числе и социально-экономическими. С начала 90-х годов сократилось количество детско-юношеских спортивных школ и число детей и подростков, охваченных систематическими занятиями спортом уменьшилось более, чем на 700 тысяч. Платные физкультурно-оздоровительные услуги в фитнес-центрах не по карману основной массе семей, что сказывается на ограничении объема двигательной активности школьников и негативно отражается на их физическом, психическом и социальном здоровье. Только на протяжении последних пяти лет на 41% увеличилось количество школьников и студенческой молодежи, отнесенных по здоровью к специальной медицинской группе.

Повысилось количество антисоциальных проявлений среди молодежи, за счет увеличения группы риска, что и привело к возрастанию на 36% несовершеннолетних, нарушивших закон и на 60%, употребляющих наркотики. Почти каждое десятое преступление в Украине совершается подростками. Обозначенные проблемы требуют комплексного подхода со стороны государственных органов, здравоохранения, образования и науки.

Необходимо искать пути рационального использования свободного времени молодежи, осознание школьниками идеи здорового образа жизни как основного способа укрепления своего физического и морального здоровья, как условия полноценной жизнедеятельности организма и личности.

Исходя из этого нами была выдвинута задача: изучить возрастные особенности мотивационных приоритетов средних и старших школьников к занятиям физической культурой и спортом и структуру их интересов в свободное время.

Исследование данных вопросов проводится комплексно в различных регионах Украины под руководством кафедры теории и методики физического воспитания, рекреации и оздоровительной физической культуры Национального университета физического воспитания и спорта Украины (Т.Ю. Круцевич). В исследовании участвуют школьники, обучающиеся в 5-11 классах общеобразовательных школ. Методами исследования являются наблюдения и анкетирование.

Мы исходим из трактовки “мотива” как внутреннего побудителя деятельности, связанного с удовлетворением потребности субъекта. Другими словами можно сказать, что мотив это совокупность внешних и внутренних условий, которые вызывают активность человека и определяют ее направленность.

Под “мотивацией” в психологии понимают совокупность стимулирующих факторов, которые вызывают активность человека и определяют ее направленность [1].

Появление потребности влечет за собой цепь поступков человека, сопровождающихся внутренней психической и внешней двигательной активностью, стремлением избавиться от возникшего у него внутреннего напряжения. В следствие этого у него возникает побуждение к поиску выхода из создавшегося положения. Это приводит к появлению цели, пока идеальной, существующей в представлении человека, но уже направляющей его активность по определенному пути.

Между потребностями и целями нет однозначности. Это значит, что одна и та же потребность может быть удовлетворена достижением различных целей. Например, школьник, желающий самоутвердиться, будет выбирать для этого различные цели: опередить своих товарищей в учебе или стать сильным,

иметь красивую фигуру и т.д. С другой стороны, одна и та же цель может удовлетворить разные потребности. Например, ученик старается хорошо учиться для того, чтобы выделиться среди своих товарищей перед учителем, или из-за страха быть наказанным родителями. В мотиве содержится понимание того, “из-за чего” и “для чего” человек должен проявить внешнюю активность. Понимание “из-за чего” связано с потребностью, а понимание “для чего” связано с целью.

Для адекватных педагогических воздействий важно выяснить истинные причины того или иного поступка школьника. Часто при объяснении своего поступка ученик называет только цель, а не причину, побудившую достичь эту цель. Большей частью это происходит из-за того, что цель, обуславливая направленность активности человека, лежит как бы на поверхности сознания и поэтому более легко осознаваемая, она выступает для человека в качестве действительной причины совершенного поступка. В действительности причина поступка лежит глубже и связана с потребностью подростка. Маскировке потребности способствует и то, что часто цель бывает обусловлена несколькими потребностями сразу, которые создают побуждения в одном и том же направлении.

Динамика мотивов занятий физической культурой и спортом в возрастном аспекте неоднозначна и зависит от особенностей становления и формирования личности, в зависимости от этого определяется степень воздействия внешних факторов.

Анализ мотивов школьников 5-11 классов демонстрирует их различие и в половом аспекте (табл. 1). Четко выражено различие в спортивном мотиве, который выражается в цели достижения высокого спортивного результата, его называют 33,7% мальчиков и только 18,4% девочек. В наибольшей степени спортивная направленность занятий привлекает школьников в 10-11 лет, у мальчиков он сохраняется и в 13, 14 лет, а затем начинает снижаться. Преобладающими мотивами занятий физическими упражнениями у женской половины является усовершенствование формы тела (51,4%) и в пять раз выше желание уменьшить массу тела – 26,3%, против 5,2% (мальчики). Достаточно устойчивым мотивом является укрепление здоровья во все возрастные периоды, причем у мальчиков это выражено несколько больше, чем у девочек. У девочек начиная с 12-ти лет мотив здоровья стоит на втором месте после “усовершенствования формы тела”. Основным побудительным приоритетом для них является их внешний вид, что, как правило, связано и со снижением массы тела, даже если это будет идти во вред здоровью. Идея снижения массы тела превалирует у девочек во все возрастные периоды по сравнению с мальчиками.

Достаточно устойчивыми мотивами занятий физическими упражнениями во все возрастные периоды являются “общение с друзьями” и “активный отдых, развлечение”, что свидетельствует о значительном влиянии микросреды на мотивацию подростков, т.е. они склонны посещать физкультурные занятия “за компанию”, ориентируясь на выбор вида спорта тех ребят, которые уже занимаются. Обнадеживающе выглядят ответы школьников, что они хотят заниматься физическими упражнениями для активного отдыха и развлечения. Причем как мальчики так и девочки. Это должно ориентировать государственные органы на предоставление бесплатных рекреационно-оздоровительных услуг в фитнес-центрах школьникам, что будет способствовать не только укреплению их здоровья, но и организованному проведению

свободного времени и удовлетворению потребности в общении с друзьями.

Изучение мотивационных приоритетов школьников к занятиям физической культурой и спортом дает основание внести предложения и в систему педагогического контроля на занятиях по физическому воспитанию. Для девушек стимулом к занятиям является улучшение их фигуры и снижение массы тела, поэтому в качестве критериев эффективности их занятий необходимо использовать измерение обхватных размеров груди, талии, бедер, длины и массы тела и ориентировать их на должные нормы гармоничности этих показателей. Тестирование физической подготовленности для девочек является функциональной характеристикой результата их систематических занятий по совершенствованию своей фигуры.

Таблица 1

*Динамика мотивов занятий физической культурой
и спортом школьников, в %*

Возраст, лет	пол	К-во человек	Улучшение здоровья	Достижение высокого спорт. результата	Общение с друзьями	Усовершенствование формы тела	Уменьшение лишнего веса	Активный отдых, развлечения
10	м	45	26,6	33,3	22,2	35,5	6,6	20
	д	29	27,5	24,1	13,7	17,2	20,6	13,7
11	м	40	40,0	40,0	22,5	40,0	2,5	20
	д	38	39,4	42,1	31,5	39,4	28,9	26,3
12	м	37	27	27	24,3	27	2,7	13,5
	д	36	30,5	11	28	69	44,4	41,4
13	м	31	29	42	16	39	-	35
	д	36	36	16	19	50	19	25
14	м	80	56,2	41,2	13,7	36,2	6,2	31,2
	д	83	38,5	14,4	18,0	49,3	28,9	21,6
15	м	73	42,4	26,0	13,6	45,2	8,2	24,6
	д	96	31,2	11,4	10,4	59,3	19,7	20,8
16	м	49	44,8	26,5	24,4	53	10,2	32,6
	д	78	35,8	10,2	16,6	75,6	23,0	33,3
Итого:	м	355	38,0	33,7	19,5	39,4	5,2	25,2
	д	396	34,1	18,4	19,6	51,4	26,3	26,0

Для мальчиков критерием эффективности занятий в большей степени являются результаты тестирования физической подготовленности, соревновательная сторона деятельности и увеличения их физических возможностей, однако гармоничность телосложения является достаточно высоким стимулом, поэтому необходимо использовать в системе контроля нормативы гармоничности физического развития.

Как известно, формирование мотивов происходит под влиянием условий окружающей среды и становления личностной сферы ребенка. Структура этих факторов достаточно разнообразна и представлена на таблице 2.

На первом месте у мальчиков – совет родителей. Причем, в наибольшей степени авторитет родителей оказывает влияние на формирование мотивации в 10-12 лет, затем его воздействие несколько ослабевает. В меньшей степени к совету родителей прислушиваются девочки. Обращает внимание снижение авторитета учителя физкультуры. Исследование, проведенные Т.Ю. Круцевич в 1987 г. [3] показывают значимость совета учителя физкультуры на формирование мотивации к занятиям спортом, достигающее 40-50%. В наших исследованиях в 1999 г. совет учителя физкультуры признали 12,9% мальчиков и 8,4% девочек.

Вероятно, на это оказывает влияние сворачивание внеклассной работы из-за низкой оплаты учителям, сдачи в аренду спортивных залов школ во вторую половину дня, коммерциализация физкультурно-оздоровительных занятий. Если раньше учитель был заинтересован в привлечении к секционной работе учащихся, то сейчас секционные занятия по видам спорта практически отсутствует, а попасть в детско-юношескую спортивную школу, не обладая соответствующими способностями, невозможно.

Таблица 2

Факторы, влияющие на мотивацию к занятиям физической культурой и спортом школьников, в %

Возраст, лет	пол	Совет учителя	Совет родителей	Совет друзей	Программы TV			Пресса	Посещение спор-й	Знание о пользе упр.	Собственное желание
					о здоровье	о з-ях в ф.-ц.	о спорт. сор-ях				
10	м	2,2	40	8,8	17,7	2,2	22,2	11,1	11,1	6,6	2,2
	д	3,4	31	10,3	6,8	-	6,8	-	13,7	31	6,8
11	м	12,5	50	3,5	20	-	12,5	2,5	17,5	18,4	7,5
	д	13,1	28,9	18,4	13,1	-	15,7	7,8	15,7	8,1	15,7
12	м	5,4	29,7	5,4	8,1	2,7	18,9	-	8,1	8,1	2,7
	д	4	28	2,5	11	6	11	16	8	30,5	-
13	м	15,4	13	6	13	6	23	-	16	13	26
	д	14,2	11	8	11	3	8	11	11	28	16
14	м	22,5	16,2	12,5	6,2	2,5	12,5	2,5	26,2	12,5	18,7
	д	12	20,4	9,6	9,6	8,4	3,6	2,4	4,8	13,2	19,2
15	м	13,6	26	6,8	1,3	1,3	8,2	4,1	10,9	23,2	24,6
	д	7,2	9,3	12,5	12,5	6,2	7,2	-	3,1	29,1	11,4
16	м	14,2	4	10,2	6,1	-	8,1	-	12,2	26,5	26,5
	д	2,5	6,4	15,3	8,9	3,8	3,8	1,2	2,5	32	33,3
Итого:	м	12,9	25,5	12,1	10,3	2,1	15,0	2,9	14,6	15,5	15,4
	д	8,4	19,2	14,1	10,4	3,9	8,0	5,5	8,4	24,5	14,6

На мальчиков достаточное влияние оказывает фактор посещения соревнований (14,6%) и просмотр телепередач о соревнованиях (15,0). Для девочек этот фактор не представляется столь значимым (8,4% и 8%). Представляется интересным анализ программ, которые смотрят дети по телевизору. Настоящие данные свидетельствуют о низкой значимости передач о занятиях в фитнес-центрах, о здоровье. Минимальное влияние на мотивационную сферу детей оказывает пресса (2,9 и 5,5%).

Характерным является выделение подростками значимости своего желания и собственных знаний о пользе упражнений. Приоритет собственного желания начинает преобладать у мальчиков в 13 лет, у девочек в 16 лет. Однако у девочек с 10 лет преобладает фактор знаний о пользе упражнений для здоровья (31%). Выделение данных факторов, влияющих на структуру мотивационных приоритетов подростков, свидетельствует о формировании чувства зрелости. Оно имеет характерные проявления – относительная независимость от взрослых, наличие собственных взглядов и суждений, самостоятельность в поиске и усвоении знаний, в интересах, в подражании взрослым – в манере поведения, во внешнем облике, характере развлечений. Изучение факторов, влияющих на мотивационную сферу подростков дает возможность определять стимулы, способствующие воспитанию их поведенческих реакций, формирующих здоровый образ жизни.

Интересы школьников, связанные с проведение свободного времени,

представлены в таблице 3. Значение микросреды начинает преобладать как у мальчиков, так и у девочек с 11-летнего возраста. Причем, с возрастом у девочек общение с друзьями достигает 73%. Это оказывает в большей степени влияние на формирование их образа жизни, чем советы родителей и школьных учителей. Около 40% подростков кроме этого смотрят телевизор и играют в компьютерные игры. Только 22% мальчиков и 10,7% девочек занимаются спортом, что подтверждается данными и других авторов. Читают в свободное время 19,6% мальчиков и 26,4% девочек. Повышают свой образовательный уровень в изучении иностранных языков 13,8% мальчиков и 11,3% девочек, игрой на музыкальных инструментах увлекается 7,7% мальчиков и 9,2% девочек. Посещение дискотек в большей степени привлекает девочек (23,5%), чем мальчиков (13,7%), причем увеличение интереса к этому времяпрепровождению начинает проявляться у девочек с 11 лет. 21,9% мальчиков и 26,4% девочек помогают родителям, что характерно – этот процент достаточно стабилен во все возрастные периоды.

Таблица 3
Общекультурные процессы школьников в свободное время, в %

Возраст, лет	пол	Занятие музыкой	Изучение ин. яз.	Общение с друзьями	Посещение дискотек	Смотрит TV	Компьютерные игры	Отсутствие своб. времени	Занимается ФК и С	Читает	Помогает родителям	Другое
10	м	6,6	17,7	22,2	11,1	40,1	35,5	11,1	24,4	33,3	23,4	-
	д	17,2	-	34,4	-	38,2	34,4	6,8	3,4	34,4	38,5	-
11	м	12,2	35	55	15	38,6	67,5	37,5	15,0	20	26	-
	д	13,1	26,3	47,3	21	40	28,9	5,2	18,4	39,4	23	-
12	м	2,7	8,1	47,3	29,7	35	32,4	-	18,9	16,2	19,2	-
	д	11	25	48,6	50,0	40,2	11	16	11	72,2	16,3	-
13	м	16	13	61,1	13	48,9	42	3	26	19	20	-
	д	11	4	50,0	11	50	8	19	14	22	22	-
14	м	4	7,5	58,7	15	52,5	23,7	5,0	32,5	13,7	26,2	17,5
	д	4	8,4	68,6	26,5	45,7	8,4	6,0	4,8	26,5	21,6	8,4
15	м	8,2	9,5	53,4	4,1	28,7	31,5	5,4	17,8	15,0	16,4	8,4
	д	3,1	4,1	66,6	23,9	34,3	5,2	8,3	8,3	21,8	29,1	-
16	м	4,0	6,1	48,9	8,1	36,7	30,6	-	22,4	20,4	22,4	10,2
	д	5,1	11,5	73	32	51,2	11,5	2,5	15,3	19,2	34,6	5,1
Итого:	м	7,7	13,8	49,5	13,7	40	37,6	8,8	22,4	19,6	21,9	5,1
	д	9,2	11,3	55,5	23,5	42,8	15,3	9,1	10,7	33,6	26,4	1,9

Заключение: Приведенные результаты исследования мотивационных приоритетов школьников 10-16 лет свидетельствуют о влиянии на их формирование внешних факторов, которыми являются семья, школа, микросреда, телевидение, пресса, а также личностных, которые связаны с формированием психоэмоциональной сферы подростков. Выделение значимости этих факторов в различные периоды возрастного развития и изучения их структуры, достоинств и недостатков, дает возможность выделить стимулы, способствующие формированию устойчивой мотивации школьников к совершенствованию своего организма средствами физического воспитания. Это поможет осуществить реконструкцию системы физического воспитания, с учетом условий, способствующих удовлетворению потребностей, интересов и желаний молодежи средствами физического воспитания.

Литература

1. Занюк С. Психологія мотивації та емоції. – Луцьк: Волинський державний

- університет, 1997. – 180 с.
2. Круцевич Т.Ю. *Приоритетные мотивы подростков к занятиям физической культурой и спортом* /Зб. Наукові записки Тернопільського державного педагогічного університету. Педагогіка. №7. – 2000 р. – С. 96-103.
3. Петровський В.В., Круцевич Т.Ю. *Особисті потреби і мотивації як один із факторів, що визначає направленість занять фізичними вправами* //ж. Світоч, № 4, 1997. – С. 22-24.

СОПРЯЖЕНИЕ ОСНОВНЫХ СРЕДСТВ ГОНОЧНОЙ ПОДГОТОВКИ БИАТЛОНИСТОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ГОДИЧНОМ МАКРОЦИКЛЕ

Мулик В.В.

Харьковский государственный институт физической культуры

В имеющихся публикациях по лыжному спорту приводится динамика объема тренировочных нагрузок в годичном макроцикле и предлагается интенсивность выполнения этих нагрузок (5,10). Однако эти данные имеют разрозненный характер и не отражают полной структуры взаимосочетания средств лыжной подготовки на протяжении годичного цикла, как единого целого учебно-тренировочного процесса.

В то же время в приведенных публикациях и других источниках имеются данные, касающиеся гоночной подготовки применительно к тренировке классическим стилем передвижения на лыжах. В биатлоне последние 15 лет используются более скоростные, коньковые лыжные ходы, подготовка к которым имеет специфические особенности и, прежде всего в использовании средств тренировки.

В изданной в 2000 году учебной программе (1) для различных спортивных школ Украины даются лишь общие направления построения спортивной тренировки биатлонистов без определения удельного веса и взаимосочетания основных лыжегоночных средств, как на протяжении годичного макроцикла, так и в процессе многолетней подготовки.

В связи с этим целью настоящих исследований было: выявить оптимальное сопряжение основных средств гоночной подготовки биатлонистов различной квалификации в годичном макроцикле.

Для раскрытия цели поставлены следующие задачи:

1. Определить соотношение средств гоночной подготовки биатлонистов в годичном макроцикле в процессе многолетней тренировки;
2. Разработать сочетание основных средств гоночной тренировки используемых в подготовительном периоде у биатлонистов различного возраста.

В качестве методов исследований использовались: анкетирование, анализ дневников тренировок и тренировочных планов, сопоставление, обобщение и аналитическая разработка программ макроциклов.

Проведенный нами анализ дневников тренировок и тренировочных планов биатлонистов различного возраста (10-22 лет), всего 47 человек, показал, что наряду с основным средством гоночной подготовки - передвижением на лыжах, используемым во время наличия снега, в подготовительном периоде применяются: передвижение на лыжероллерах, кроссовый бег, бег в сочетании с шаговой и прыжковой имитацией в подъемы с лыжными палками и без них и другие средства общей и специальной физической подготовки.

Проведенные педагогические исследования, касающиеся определения соотношения средств гоночной подготовки биатлонистов в годичных макроциклах многолетней тренировки показывают, что специальную физическую подготовку юные биатлонисты начинают, как правило, с 12 лет и резко увеличивают удельный вес ее на этапе специализированной подготовки (с 17-18 лет). Причем, одним из основных ее разделов является специальная подготовка, которая присутствует в большинстве упражнений специальной физической подготовки (имитационные упражнения, в том числе и на тренажерах, работа с резиновыми амортизаторами, многоскоки, различные стрелковые упражнения, как в относительно спокойном состоянии, так и в сочетании с физической нагрузкой и др.).

Лыжероллерной подготовке биатлонисты уделяют большое внимание, и она постепенно с 9,8% в 12 лет достигает 30% общей циклической нагрузки в 22 года. Если же на этапе начальной подготовки данное количество лыжероллерной нагрузки может считаться вполне достаточным, то для квалифицированных спортсменов, на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей, этого мало. С учетом того, что к специально - подготовительным средствам тренировки биатлонистов относят имитацию лыжных ходов, которая составляет 5 - 6% работы нагрузки в подготовительном периоде, очевидно, что 35 - 36% тренировочной работы у квалифицированных биатлонистов носит общеразвивающий характер. Именно это положение послужило поводом для дальнейших наших исследований - определения эффективности применения средств тренировки у биатлонистов различной квалификации.

Анализ показывает, что наибольший удельный вес в тренировочном процессе биатлонистов всех возрастных групп занимает кроссовый бег, как правило, составляющий 50 -60% на этапе начальной подготовки и до 40 -50% на последующих этапах.

Если использование этого общеподготовительного средства на первом и частично втором этапах многолетней подготовки вполне оправдано, так как оно решает задачи этих этапов, то в последующем применение кроссового бега не способствует дальнейшему росту специальной подготовленности. Это связано с тем, что бег, несомненно, оказывает развивающее воздействие на функциональную систему, однако не за счет тех групп мышц, которые являются основными при передвижении на лыжах.

По данным В. Н. Манжосова (7) и других авторов (2,4,6,11), а также наших исследований, наибольшие энергетические затраты возникают при имитации лыжных ходов с палками, которая является эффективным средством для развития сердечно - сосудистой и дыхательной систем лыжников - гонщиков и биатлонистов. В то же время имитация одновременного двухшажного конькового хода в подъем с лыжными палками, являясь весьма эффективной, из-за больших энергозатрат не позволяет выполнить большой объем работы.

Кроме того, имитация хода производится в сочетании с бегом и пассивной переноской лыжных палок на отрезках между подъемами, которые составляют обычно 70 - 80% тренировочного круга. Поэтому эффективность использования кроссового бега с имитацией снижается ввиду большого объема не специальной работы.

По мнению В. Д. Евстратова и др.(1975), бег и имитация лыжных ходов без палок в подготовительном периоде повышает МПК лыжников, но не

ЗМІСТ

ШУМ М.І. Рівень здоров'я осіб, що зазнали впливу комплексу чинників чорнобильської аварії, в процесі фізичної реабілітації	3
ВОВЧЕНКО І.І. Тенденції до змін розвитку дітей молодшого шкільного віку	9
НОСКО М.О., КРИВЕНКО А.П. Вплив занять з фізичної культури на стан здоров'я та фізичну підготовленість студентської молоді	14
КРУЦЕВИЧ Т.Ю. Особенности индивидуальной адаптации к физическим нагрузкам подростков с различными типами ВНД	19
БЕЗВЕРХНЯЯ Г.В. Возрастная динамика мотивационных приоритетов школьников к занятиям физической культурой и спортом	26
МУЛИК В.В. Сопряжение основных средств гоночной подготовки биатлонистов различной квалификации в годичном макроцикле	32
МАРКОВ В.В. Совершенствование координации движений в условиях ограничения зрительного контроля в каратэ-до	39
МУРАВЬЕВ А.В. Определение информативных показателей специальной работоспособности для управления подготовкой в предсоревновательном периоде прыгунов в длину	44

ВИМОГИ ДО СТАТЕЙ

Текст обсягом **5 і більше** сторінок формату А4 (до **70** знаків у рядку, до **30** рядків на сторінку) на українській (російській) мові переслати електронною поштою (або дискету з текстом звичайною поштою; дискету повертаємо) в редакторі WORD97. До статті можна включати графічні матеріали - рисунки, таблиці та ін. Рекомендуємо: шрифт - Times New Roman 14, поля 20 мм, орієнтація сторінки - книжкова, інтервал 1,5. Статті бажано пересилати у вигляді архіву **WINZIP, WINRAR**.

Текст можна відправити і на папері звичайною поштою. В цьому випадку вимоги до тексту такі: обсяг - **5 і більше** сторінок, до **70** знак./ряд., **2.0** інтерв., білий папір формату А4., без графічних матеріалів і таблиць, чорні та чіткі літери, текст друкувати в 1 прим. на звичайній друкарській машинці або лазерному принтері. Матеріали рекомендуємо пересилати у конвертах малих та середніх форматів (папір скласти вдвоє). Якщо висилаєте дискету, то папір складіть вчетверо для надання жорсткості конверту.

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

Довідки по тел. (0572) 47-34-49, 27-47-87 Єрмаков Сергій Сидорович.

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

Електронна пошта: **pedagogy@ic.kharkov.ua**

Електронна пошта - тимчасовий варіант: **pedagogy@mail.ru**