

ЗМІ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ МОЛОДІ В КОНТЕКСТІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

У статті проаналізовано ціннісне самовизначення молоді та фактори (ЗМІ), які впливають на цей процес і дають можливість достатньо ефективно працювати з молоддю щодо формування системи цінностей та збереження психічного здоров'я. Доводиться, що опосередковане сприйняття світу через засоби масової комунікації нерідко формує помилкові цінності та нездатність до формулювання самостійних висновків та прийняття виважених рішень.

Ключові слова: ЗМІ, самовизначення, цінності, молодь, психічне здоров'я.

Копко И., Стець В. СМИ как фактор формирования ценностного самоопределения молодежи в контексте психического здоровья. В статье проанализировано ценностное самоопределение молодежи и факторы (СМИ), которые влияют на этот процесс и позволяют достаточно эффективно работать с молодежью в плане формирования системы ценностей и сохранения психического здоровья. Доказывается, что опосредованное восприятие мира через средства массовой коммуникации нередко формирует ложные ценности и неспособность к формулированию самостоятельных выводов и принятия взвешенных решений.

Ключевые слова: СМИ, самоопределение, ценности, молодежь, психическое здоровье.

I. Kopko, V. Stets` Mass media as a factor of forming of value self-determination of youth in the context of mental health. In this article the authors attempt on the basis of analysis determine factors (mass media) of forming of self-determination of youth, that influence this process, which will lead to an effective work with adolescences on value system formation and preservation of mental health. Mediated world perception due to mass media often forms wrong values of teenagers and disability of self-deducing and making calculated decisions. This leads to deformation of understanding of moral principles and rules. Thereby appears an urgent necessity to form critical comprehension of information contest provided by mass media and to model own social position. Besides, the authors are examining social and psychological aspects of mass media influence on forming of value orientation of pupils. Constant reviewing of entertainment TV shows stems the tide of creative possibilities, cultivates passive lifestyle and causes environment for development of additive behavior. Mass media has huge possibilities to influence the lifestyle and mental health of teenager with informational torrents as well as with practical examples of such a lifestyle. It is stated, that counteraction measures of negative mass media influence on forming of value self-determination of youth can be determined with means of cultivating of media-literacy, namely: forming of critical thinking (when an individual receives information from the outer world and mass media); forming of personality of an individual; mutual discussions of negative mass media influence on several levels: society, family and human being; introducing specialized courses for media security to the process of education of youth.

Key words: mass media, adolescence, youth, self-determination, values, world perception, mental health.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Поняття психічного здоров'я актуалізувалося у науці не випадково. Воно узагальнює різні смисли і відображає сучасний (пов'язаний із здоровим способом життя), психосоціальний і соціально-педагогічний погляд на сутність людини. [3]. Слід відзначити, що за даними багатьох авторів[4], кількість класичних дитячих хвороб зменшується, зростає кількість функціональних синдромів, причину яких, «слід шукати в соціальному оточенні дитини». Суттєвою ознакою XXI є його гіперінформатизованість, що з одного боку дозволяє отримати максимально повну інформацію про події, що відбуваються у суспільстві й світі, з іншого - несе певні загрози, оскільки групою ризику неконтрольованого користування телебаченням і різноманітними інтернетресурсами є діти і підлітки шкільного віку[9]. Внаслідок дії психогенних чинників ЗМІ з'являються такі негативні прояви психічного нездоров'я, як підвищена тривожність, страх, невпевненість у собі, надмірна вразливість, помисливість та ін. Опосередковане сприйняття світу через засоби масової комунікації нерідко формує у підлітків помилкові цінності та нездатність до формулювання самостійних висновків та прийняття виважених рішень. Це у свою чергу призводить до спотворення розуміння загальноприйнятих моральних-етичних принципів і законів. У сучасних умовах реформування життєдіяльності нашого суспільства об'єктивно постає необхідність докорінних змін традиційної системи роботи з молоддю у напрямі оптимальної самореалізації особистості шляхом залучення внутрішніх механізмів її саморозвитку, самореалізації. А міра та межі самореалізації людини в реальному суспільстві залежать від самовизначення особистості як суб'єкта. У цьому зв'язку особливої актуальності набирає дослідження особливостей саме ціннісного самовизначення та факторів(ЗМІ), які впливають на цей процес, що дасть можливість достатньо ефективно працювати з молоддю щодо формування системи цінностей та збереження психічного здоров'я. У зв'язку з цим виникає нагальна потреба формувати у молоді критичне осмислення змісту інформації, яка подається у ЗМІ, моделювати власну соціальну позицію.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. В останні десятиліття вплив соціокультурного середовища на формування системи цінностей індивіда все більшою мірою опосередковується засобами масової інформації. Системний аналіз наукової літератури доводить, що сьогодні триває новий етап розширення та зміцнення позицій засобів масової інформації і, перш за все, телебачення. Науковці психолого-педагогічного напрямку (О. Квашук, Л. Масол, О. Невмержицька, Д. Попова) вивчали соціально-психологічні механізми впливу ЗМІ, соціально-педагогічні функції управління ЗМІ [6]. Дж. Брайт і С.Томсон досліджували феномен впливу ЗМІ на масову аудиторію [2]. У роботах А. Маслоу, Г. Оллпорта, Е. Баранової розглядаються питання, пов'язані з впливом на формування системи цінностей особистості електронних ЗМІ [7, 8]. Ця тема актуальна особливо сьогодні, коли йдеться про відсутність контролю над ринком ЗМІ, нерегульоване надання інформації різній аудиторії, що в результаті згубно позначається на формуванні морально-етичних цінностей молоді.

Мета дослідження: узагальнити дані науково-методичної літератури у галузі досліджень впливу засобів масової інформації на формування ціннісного самовизначення сучасної молоді в контексті збереження психічного здоров'я.

Основні матеріали дослідження, обґрунтування отриманих наукових досліджень. Сучасне економіко-політичне становище в Україні, соціокультурні перспективи державотворення висувають до індивіда нові вимоги. Суспільство потребує відповідальної, активної особистості, зі сформованими громадянськими, моральними якостями, високим професіоналізмом, гуманістичним світоглядом. Така особистість повинна керуватися загальнолюдськими духовними настановами, усвідомлювати свою роль у суспільно-політичних, культуротворчих процесах, вміти ставити гідні цілі та досягати їх. На етапі ранньої юності відбувається інтенсивний розвиток ціннісно-сислової сфери особистості, в ході якого мінливі індивідуальні інтенції узгоджуються з усталеними нормативними смислами. У цьому контексті ціннісне самовизначення старшокласників виступає епіцентром у розвитку особистості, справляючи величезний вплив на все подальше життя людини. Проблема особистісного самовизначення, зокрема ціннісного його аспекту - одна з головних у питанні розвитку особистості. Вперше до проблеми самовизначення звернувся С.Л. Рубінштейн [7], який розглянув дану проблему в контексті умов, що детермінують життєдіяльність особистості. К.О. Абулханова-Славська [5] вважала, що самовизначення виступає механізмом соціального зумовлення поведінки індивіда і відображає взаємодію суспільства та особистості, адже "зовнішні умови" - це насамперед соціум. Про особистість, яка знайшла шлях самовизначення, можна говорити як про людину, що пододала потребу шукати опору в зовнішньому світі. Така особистість набуває здатності опиратись на себе саму, вона здатна робити самостійний вибір, займає певну життєву позицію, вона завжди відкрита і готова до різних подій. Результатом самовизначення людини є здатність відмежувати себе від решти світу, внутрішня рівновага та стійкість перед труднощами, розкриття власного творчого потенціалу. Т.М. Буякас [4] вказує на відмінність особистості, що стала на шлях самовизначення, від невротика, який нездатний здійснити вибір і нечітко виокремлює себе з навколишнього світу. Стати на шлях самовизначення можна лише тоді, коли людина підніметься над емпіричним причинно-наслідковим рядом і сама буде джерелом своїх вчинків, тобто проявить суб'єктність. Самовизначення, за В.Ф. Сафіним [8], відбувається в результаті усвідомлення особистістю своїх бажань, можливостей, співвіднесення їх з вимогами соціального середовища, постановки життєвих цілей та їх досягнення. Залежно від співвідношення компонентів "хочу", "можу", "є", "вимагають" можна зробити висновок про рівень самовизначення особистості.

Отже, цілісний процес самовизначення особистості можливий при наявності взаємодії таких суб'єктних здатностей, як потенції (здібності, можливості, схильності - "можу"), інтенції (бажання, прагнення, наміри, потреби - "хочу") та посіденції (відносно стійкі психофізіологічні та характерологічні утворення - "є" або "маю"). Системотвірною ознакою самовизначення особистості, є відповідальність. Самовизначення пов'язується з наявністю особистісних цінностей, трактуючи потребу в самовизначенні як потребу у формуванні певної смислової системи, зокрема сенсу життя та спрямованості в майбутнє, вказує на зв'язок особистісного та професійного самовизначень. Таким чином, ціннісне самовизначення особистості реалізується візваною структурою ціннісних орієнтацій на індивідуальному, інтеріндивідуальному, метаіндивідуальному й універсальному рівнях людської діяльності. Ціннісні орієнтації мають певну структуру, як відзначає Г.Чайка [8]. Первинним компонентом цієї структури є когнітивний, що представляє собою знання про значущість тієї чи іншої цінності, когнітивне, пізнавальне визначення її переваги; другим структурним елементом – оцінювання, що виявляється у виборчому оцінюванні ціннісних альтернатив; третій компонент – поведінковий, діяльнісний, в процесі якого відношення до певного об'єкта як цінності може приносити або не приносити задоволення діяльній особі. Як зазначає Б.Ф. Ломов, «в процесі життя в суспільстві у кожного індивіда формується складна – багатовимірна, багаторівнева і динамічна – система суб'єктивно-особистісних відносин [5, с.328]

Ситуація суспільної нестабільності, кризові процеси, які охоплюють як сферу матеріального, так і духовного, задають багатовекторність життєвих орієнтирів молоді, що загострює проблему визначення ціннісного підґрунтя життєздійснення. Система ціннісних орієнтацій особистості виступає в якості регулятора і механізму власного розвитку, визначаючи форму реалізації поставлених цілей і при втраті ними спонукальної сили в результаті їх досягнення стимулюючи постановку нових значущих цілей. Найбільш чітко ця проблема окреслюється у підлітковому та юнацькому віці, оскільки саме ці вікові періоди є чутливими щодо життєвого самовизначення особистості. Особистість формується безліччю елементів соціально-культурного середовища. Телебачення теж є одним з таких елементів. Воно не просто створює в наших побутових умовах постійно діюче інформаційно-естетичне середовище, а й формує ціннісні орієнтації. Особлива увага при цьому приділяється проблемі пасивного і некритичного прийняття особистістю цінностей так званої «масової культури». ЗМІ привачують людей мислити стереотипами, знижуючи інтелектуальний рівень. Масове споживання телевізійної інформації приводить до формування імпульсивно-реагуючої психіки. Наслідком цього є процеси, які проходять на підсвідомому рівні, виховується людина з пригніченням раціонального мислення. Така психіка породжує хаотичне поведіння, властиве масам, яка також сприяє несприйняттю раціональних доводів і легко підпадає під вплив. Важливого значення набувають на перший погляд невеликі впливи, проте такі, що в момент невизначеності, кризи, хаотичних станів, на роздоріжжі можуть стати визначальними для подальшого перетворення системи цінностей на нову. Вплив доречний лише в тому випадку, коли індивід споживає медіа інформацію [10]. Як показали дослідження вітчизняних та зарубіжних авторів віртуалізація життєдіяльності індивіда має здатність задовольняти широкий спектр соціальних потреб людини, а саме: потреба в самоповазі, самовираженні, емоціях, але найважливіше – це потреба у свободі і можливість реалізувати ту частину свого Я, яка прихована, пригнічена нормами суспільства – несвідоме. Найбільш ефективними методами в управлінні поведінкою людини є інформаційно-психологічні методи. Всі методи впливу поділяються в залежності від того, на яку структуру психіки людини вони спрямовані – на свідоме або несвідоме. Методами прихованого керування масовою свідомістю є навіювання, маніпулювання та частково переконання. Приховане керування здійснюється здебільшого за активної участі підсвідомості, оскільки активуючи ті чи інші архетипи – стає можливим як початкове програмування індивіда, так і подальша активація коду, і управління за допомогою цього психікою (думками і вчинками) об'єкта. Для того ж, щоб задіяти підсвідомість, необхідно головним чином вимкнути свідомість, тобто перевести індивіда з режиму активного тестування реальності у режим почуттів і образів, підключивши уявлення об'єкта про предмет. Свідомість переводиться з режиму роботи лівої аналітичної півкулі на домінування правої, емоційно-образної. ЗМІ містять у собі розширений арсенал засобів впливу на підсвідомість, з метою впровадження відповідних установок, емоційного

настрою, закладення патернів поведінки. Не викликає сумнівів, що ЗМІ можуть створювати у людини соціально-психологічну установку (атитюд). Установка як внутрішня психологічна готовність людини до яких-небудь дій найчастіше призводить до негативних наслідків – насильства, агресії тощо[2]. Різні медіа ефекти викликають у аудиторії психологічні відгуки, що призводять до психічної залежності. Телебачення формує уяву про реальну дійсність, культивує певну картину світу, що викликає у молоді у повсякденному житті емоційне навантаження, відчують страх, занепокоєння й відчуженість від інших. На жаль, значна частка ефірного часу українського телебачення відведена для демонстрування кіно продукції зарубіжного виробництва, яка пропагує насильство, жорстокість, бездуховність. Як зазначає О. Невмержицька, найчастіше відображені на телеекрані теми, що відрізняються від моральних моделей поведінки [6], а саме :ідеалізація соціальної інфантильності, насильство, орієнтація на матеріальні цінності, гедонізм.

Треба зауважити, що молодь нині так само розшарована, як і інші верстви населення України, більшість її страждає від нестатків. Психологами встановлено, що в нашому суспільстві домінує агресивно-депресивний синдром. У цих умовах небезпечною є недооцінка впливу телебачення на психічне здоров'я молодого покоління, яке обирає свій шлях у житті. Дані соціологічного дослідження О. Ю. Дроздова (Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України) зазначають, що 58 % молоді прагнуть копіювати поведінку телегероїв, здебільшого з іноземних фільмів, а 37,3 % молоді взагалі готові вчинити протиправні дії, наслідуючи телегероїв. Досліджуючи вплив насильства у фільмах, науковці [2] звернулися до двох вихідних гіпотез – наслідування і катарсису. Перша – реальні злочини молодих людей повторюють ситуації і способи дії, побачені на екрані. Особливо вражає те, що юні злочинці нерідко звертали свою провину за вчинене на фільми зі сценами насильства. Друга – підсилювалася психоаналітичною концепцією, згідно з якою суспільство накладає багато обмежень на індивіда, змушуючи його жити за принципом „реальності” [9,10]. В результаті деякі дуже важливі прагнення людини не реалізуються, внаслідок чого вона впадає в стан фрустрації, тобто дезорганізації свідомості і діяльності, викликаний неможливістю досягнення мети. Існує причинний зв'язок між „розважальним медіанасильством” і дитячою агресією. Шкідливість непомірного споживання аудіовізуальної інформації, що містить сцени насильства, науковці психолого-педагогічного напрямку вбачають в тому, що це: 1) впевнює, що насильство – прийнятний шлях вирішення соціальних конфліктів; 2) робить дітей байдужими до людських страждань; 3) викликає страх стати жертвою насильства; 3) служить причиною застосування насильства в реальному житті[1,6]. На жаль, на відміну від західних країн, де виконуються державні програми контролю за екранним насильством і захисту від нього дітей, в Україні й досі це проблема поза увагою і держави, і громадянськості.

Телебачення має чималі можливості впливати на спосіб життя та здоров'я особистості як суто інформаційно, так і за допомогою практичних зразків такого стилю життя. Таким чином, надмірне захоплення телепередачами найчастіше означає недостатньо високий показник інтелекту і низьку успішність у школі[4]. Ще одна проблема, що виникає у молоді зв'язку з телебаченням, – неправильне харчування, наслідки якого ускладнюють далекі від реальності уявлення про те, як впливають певні продукти на людський організм. Чим більше дитина дивиться телевизор, тим він менше рухається і більше «перекушує» замість того, щоб нормально харчуватися. У своїй роботі М.Джонс [3] довела, що реклама, особливо телевізійна, відбиває ціннісні та соціальні настанови, що існують у суспільстві. З погляду охорони здоров'я значна частина рекламної продукції, яка поширюється у засобах масової інформації, категорично протипоказана, наприклад, відслідковується стійкий взаємозв'язок між показниками поширеності куріння серед підлітків і рекламою тютюнових виробів.

ВИСНОВКИ

Ситуація суспільної нестабільності, кризові процеси, які охоплюють як сферу матеріального, так і духовного, задають багатовекторність життєвих орієнтирів молоді, що загострює проблему визначення ціннісного підґрунтя життєздійснення. Самовизначення пов'язується з наявністю особистісних цінностей, трактуючи потребу в самовизначенні як потребу у формуванні певної смислової системи, зокрема сенсу життя та спрямованості в майбутнє. Встановлено, що ЗМІ як чинник, який впливає на процес формування ціннісного самовизначення молоді і дає можливість достатньо ефективно працювати з молоддю щодо формування системи цінностей та збереження психічного здоров'я. Опосередковане сприйняття світу через засоби масової комунікації нерідко формує помилкові цінності та нездатність до формулювання самостійних висновків та прийняття виважених рішень.

Протидіяти негативному впливу засобів масової інформації на формування ціннісних орієнтацій молоді, психічного здоров'я можна за допомогою виховання медіа- грамотності молоді, а саме: формування критичного мислення (стосовно одержання інформації від зовнішнього світу й через систему засобів масової інформації); формування індивіда як особистості; спільні обговорення негативного впливу ЗМІ на кількох рівнях: суспільства, сім'ї, окремої людини; спеціальні цикли курсів з інформаційної безпеки впровадити в освітньо-виховний процес молоді.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ПОШУКІВ. В подальшому плануємо дослідити особливості системи соціально-педагогічних заходів спрямованих на становлення та реалізацію духовного потенціалу дитини під впливом ЗМІ.

ЛІТЕРАТУРА

1. Bondarchuk O. Dytna ta ZMI: efekty i vplyvy / O. Bondarchuk // Shkilnyi svit. – 2003. – № 21. – S. 1 – 3.
2. Braint, Dzh. Osnovy vozdeistviya SMY:[tekst.]/Dzh. Braiant, S. Tomson. –M.:Yzdatelskyi dom «Vyliame»,2004. – 432st.
3. Zdioruk S. I. Psykholohichne obgruntuvannia vykorystannia ZMI ta riznykh vydiv reklamnoi produktsii z metoiu profilaktyky narko-, toksykomanii ta alkoholizmu / S. I. Zdioruk // Praktychna psykholohiia ta sotsialna robota. – 2004. – № 10. – S. 6 – 9.
4. Konovalchuk V. Do problemy psykholohichnoho zdorov'ia yak bazovoi tsinnosti osobystosti (hlybynno psykholohichniy aspekt) X V. Konovalchuk // Molod i rynek. – 2008. – № 3 (38). – S. 61 – 65.
5. Lomov B.F. Metodolohycheskye y teoretycheskye problemy psykholohyy: [uchebn.posob.] / B.F. Lomov. – Yzdatelstvo: Nauka,1984. – 444s.
6. Nevmerzhytska O. Ukrainske telebachennia i neobkhdnist moralnoi tsenzury / O. Nevmerzhytska// Ridna shkola. – 2004. – № 4. – S. 16 – 18.
7. Rubynshtein SL. Byt'ye y soznanye. Chelovek y myr/Serhei Leonidovych Rubynshtein-Spb.:Yzd-vo:Pyter-luh, 2003. – 521s..

8. Safyn V.F. *Psykholohyia samoopredelenyia lychnosti*: [uchebn.posob.] / Vadym Fatkhyevych Safyn. – Sverdlovk:Sverd.ped.yn-t, 1996. – 142 s.
9. Williams, E, Strover, S. & Grant, A.E. (1994). Social aspects of new media technologies. In J. Bryant and D. Zillmann (Eds.), *Media effects: Advances in theory and research* (pp. 463-482). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
10. Wood, W., Wong, R.Y. & Chachere, J.G. (1991). Effects of media violence on viewers' aggression in unconstrained social interaction. *Psychological Bulletin*, 109, 371-383.

УДК 612.24-796.08

Копко І.Є., Філь В.М.

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка

ОЦІНКА ПОКАЗНИКІВ ФОРСОВАНОЇ СПІРОМЕТРІЇ У СТУДЕНТІВ ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ

Стаття присвячена функціональному аналізу апарату зовнішнього дихання студентів спортсменів ігрових видів спорту. З'ясовано, що рівень функціональних резервів апарату зовнішнього дихання за показниками форсованої спірометрії у спортсменів ігрових видів спорту – вище середнього. Проведена оцінка динамічних показників дихання може бути використана при побудові тренувального процесу та сприятиме ефективному професійному відбору та спортивній орієнтації студентів факультету фізичного виховання.

Ключові слова: зовнішнє дихання, спірографія, форсована ЖЄЛ, форсований видих, спортсмени-ігровики.

Копко И. Е., Филь В. М.. Оценка показателей форсированной спирометрии у студентов игровых видов спорта.

Статья посвящена функциональному анализу аппарата внешнего дыхания студентов разной спортивной специализации. Выяснено, что уровень функциональных резервов аппарата внешнего дыхания по показателям форсированной спирометрии у спортсменов игровых видов спорта – выше среднего. Проведенная оценка динамических показателей аппарата внешнего дыхания может быть использована при построении тренировочного процесса и способствовать эффективному профессиональному отбору и спортивной ориентации студентов факультета физического воспитания.

Ключевые слова: внешнее дыхание, спирография, форсированная ЖЕЛ, форсированный выдох, спортсмены - игровики.

Копко І., Філь В. Estimation of indexes of a force spirometry for the students of playing types of sport. The article is devoted to the assessment of forced spirometry indices of sportsmen of competitive sports. In this experimental investigation took part 30 students (18-19 years of age) from Drohobych State Pedagogical University named after Ivan Franko. Dynamic indices, which define the state of lung aeration, bronchial patency, respiratory mechanics of sportsmen of competitive sports, have been analyzed. The results of the investigation confirm assumption about positive changes of dynamic volumetric parameters of forced expiration as a result of sports trainings, so far as obtained values FVC, FEV1 of sportsmen exceed average values of healthy human beings in dominant equilibrium; time and speed parameters of forced expiration remained within limits of standard value indices. Analyzed indices indicate sufficient level of functional preparedness of respiration system of students. It has been discovered that typical adaptive changes of external respiration system of sportsmen of competitive sports are followed by improvement of functional possibilities of external respiration apparatus, especially strength and tolerance of respiratory muscles. Obtained results have been compared to other investigators' data from different regions of Ukraine. Conducted assessment of forced spirometry indices may be used for erecting the training process, which will promote effective professional selection and sports orientation of students of faculty of physical education. The prospects of individual planning improvement of the training process and professional selection of students of faculty of physical education have been described on the basis of the analysis of indices of forced spirometry.

Key words: external respiration, spirometry, forced vital capacity, forced respiration, sportsmen of competitive sports.

Актуальність. Ігрові види спорту, за оцінкою низки авторів, вважаються найбільш вдалою моделлю для дослідження розвитку резервних і адаптаційних можливостей системи зовнішнього дихання. Функціонування дихальної системи спортсменів учені пов'язують із поліпшенням функціональних властивостей дихальних м'язів унаслідок тренувань, зміною опору дихальних шляхів, економізацією апарату зовнішнього дихання. Для детального аналізу стану прохідності дихальних шляхів, сили й витривалості дихальних м'язів використовується метод форсованої спірометрії. Даний метод дозволяє визначити ступінь порушення прохідності трахеобронхіального дерева у людей з обструктивними захворюваннями дихальних шляхів [9], може успішно використовуватися для контролю здоров'я молоді при організації навчального процесу [8], для оцінки фізичного розвитку здорової людини [8], біологічного віку [2]. Однак у літературі недостатньо висвітлено питання про зміни показників форсованої спірометрії в залежності від рівня фізичного розвитку та спортивної спеціалізації спортсмена.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Активізація досліджень цієї проблематики в останні роки зумовлена необхідністю об'єктивно оцінювати функціональний стан і резервні можливості апарату зовнішнього дихання дітей та підлітків, які займаються спортом, та зниженням показників стану здоров'я населення різних вікових груп. Організм спортсмена постійно відчуває зростаючі психічні й фізичні навантаження, які особливо впливають на стан функціональної системи дихання, що постачає організм необхідним для м'язової діяльності киснем. Система зовнішнього дихання значною мірою лімітує працездатність організму при інтенсивних навантаженнях [2, 11]. Проблемами характеристики функціональних можливостей зовнішнього дихання у спортсменів за даними комп'ютерної спірографії присвячена значна кількість робіт, а саме: Л. Вовканич та ін. здійснили аналіз функціональних можливостей стану дихальної системи спортсменів різних спеціалізацій [1]. Є. І. Євдокимов та ін. досліджували вплив фізичного навантаження на деякі показники функції зовнішнього дихання у спортсменів різної спеціалізації [5], ряд вчених розробили модельні характеристики спортсменів-легкоатлетів [4] та велосипедистів [3], волейболістів [7], плавців [6]. Однак, на