

IV. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

6. Формування здорового способу життя молоді: стратегія розвитку українського суспільства. Частина 1 / О. О. Яременко (кер.авт. кол.), О. В. Вакулєнко, Ю. М. Галуєтян та ін. - К.: Державний ін-т проблем сім'ї та молоді, Український ін-т соціальних досліджень, 2004. - Кн. 1. - 164 с. - (Сер. "Формування здорового способу життя молоді". У 14 кн.)

АНОТАЦІЇ

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

Ольга Онопрієнко, Олександр Онопрієнко

Черкаський національний університет імені Б. Хмельницького

У статті розглянуто проблему не лише фізичного, а й психічного здоров'я молоді. Встановлено, що вирішення цієї проблеми може бути можливим за умови вивчення мотивів, потреб, інтересів студентів до занять фізичними вправами, виявлення причин, які перешкоджають займатися фізкультурною діяльністю.

Ключові слова: психічний стан, фізичне здоров'я, формування, стрес, навчальне навантаження, працездатність, рухова активність.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

Ольга Оноприенко, Александр Оноприенко

Черкасский национальный университет имени Богдана Хмельницкого

В статье рассмотрено проблему не только физического, но и психического здоровья молодежи. Выяснено, что решение этой проблемы может быть возможным при условии изучения мотивов, потребностей, интересов студентов к занятиям физическими упражнениями, выяснению причин, которые мешают заниматься физкультурной деятельностью.

Ключевые слова: психическое состояние, физическое здоровье, формирование, стресс, учебная нагрузка, работоспособность, двигательная активность.

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Olga Onoprienko, Alexander Onoprienko

Cherkasy National University named after Bogdan Khmelnytsky

The problem of not only physical, but psychical health of youth is considered in the article. It is defined that solving of this problem is possible on the condition of studying motives, needs and interests of students to classes in physical exercises, revealing of reasons, which interfere the physical activity.

Key words: psychic state, physical health, formation, stress, academic workload, working ability, movement activity.

ЗАСОБИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Олександр Підлужняк, Олена Колос

Вінницький Національний Технічний Університет

Постановка проблеми. Результати змагань, як правило, обумовлюються рівнем підготовки спортсменів: їх руховою, функціональною і психологічною підготовками. Загалом в традиційній практиці спортивних тренувань в достатній мірі поширені різні теоретично обґрунтовані та експериментально перевірені методики розвитку рухового та фізичного потенціалу спортсменів, але практично відсутні рекомендації з організації психологічної підготовки, що є важливою складовою підготовки спортсменів. Зараз у науково-методичній літературі немає єдиної думки щодо визначення змісту і засобів психологічної підготовки спортсменів. Переважно вона обмежується рамками емоційного вольового настрою на виконання різних вправ на змаганнях. Результативність того чи іншого змагання буде обумовлюватися, крім усього іншого, і розвиненістю адекватних властивостей психічних процесів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблему психологічної підготовки піднімали багато авторів, в основному для окремих видів спорту, вони виокремлювали відповідні засоби. Горбунов Г.Д., Гогун О.Н. видали книжку в якій описали деякі засоби психологічної підготовки. До даної теми також приєднався Пуні А.Ц. він приводить психологічну систематику видів спорту, засновану на виявленні ним спільностей і відмінностей в деяких заданих правилами умовах змагання, що визначають головні психологічні особливості діяльності спортсменів та команд у різних видах спорту [7]. В розглянутій кваліфікації відображено види спорту, що передбачають безпосереднє протистояння і опосередковані. До

IV. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

першої групи відносяться ті види які припускають жорсткий фізичний контакт (спортивні ігри в яких взаємодія гравців здійснюється по всьому полю та єдиноборства), фізичний контакт (спортивні ігри в яких взаємодія гравців здійснюється на своїй половині поля) і умовний фізичний контакт припускає спільно-синергічні, спільно-последовні і спільно-індивідуальні дії. До другої групи Пуні відносить такі види спорту, які характеризуються відсутністю фізичного контакту (акробатика, фігурне катання, спортивні танці, стрибки і метання, важка атлетика і т.д.).

Представлена кваліфікація не є повною, оскільки при визначенні об'єктів систематики були взяті тільки ті види спорту, які характеризуються активною руховою діяльністю з граничним проявом фізичних і вольових якостей спортсменів. В ній не відображені види спорту пов'язані абстрактно-логічним обігруванням супротивника, а також всі види стрільби та багатоборства. Властивий недолік не дозволяє її поширити на всі існуючі види спорту, крім того, на нашу думку необхідно розглядати не вид спорту в цілому, а саме конкретну змагальну вправу. Так, наприклад, легка атлетика, як і акробатика, представлені як поодинокими і груповими змагальними вправами, результат в яких залежить не тільки від індивідуальної майстерності кожного учасника, але і від їх взаємодії між собою. Отже, при розробці тієї чи іншої класифікації необхідно враховувати характер основної взаємодії, яка обумовлює ться ефективністю та результативністю конкретної вправи на змаганні.

Метою статті є вивчення і аналіз психологічних властивостей спортсменів за різними властивостями.

З метою визначення залежності змагального результату від розвиненості тих або інших властивостей уваги, а також для визначення засобів їх розвитку нами були проведені експерименти.

Методи й організація дослідження. В рамках першого констатуючого експерименту нами були досліджені 42 бадмінтоністи. З них - 6 майстрів спорту міжнародного класу, 17 майстрів спорту, 15 кандидатів спорту, 4 спортсмена I-II розрядів.

Вивчалися такі властивості уваги, як стійкість і концентрація.

Концентрація уваги є важливою функцією системи психічної регуляції, забезпечує глибину, точність і ясність відображення виконуваних дій у свідомості об'єктів діяльності і виражається в ступені зосередження суб'єкта діяльності на об'єкті, а стійкість визначається тривалістю концентрації уваги на об'єкті [2, 4, 5]. При визначенні розвиненості властивостей уваги використовувалися найбільш поширені групи лабораторних методів дослідження, об'єднані під загальною назвою «коректурні проби». Обробка першого тесту проводилася за формулою запропонованої І.Л. Баскакова, де вона вперше вводить назву «показник якості уваги» [1, 8]. Використання групи методів дозволяє більш об'єктивно визначити розвиненість тих чи іншої властивостей уваги. Однак, зважаючи на те, що в застосовуваних пробах використовуються різні методи оцінювання, що викликає певні труднощі, виникає необхідність приведення їх до загального показника.

З цією метою в кожному тесті нами визначався відносний показник до максимально можливого, який розглядався як 100% результат. Це дозволило уніфікувати отримані дані всіх тестів і відобразити їх в єдиній шкалі вимірювань.

Результати досліджень та їх обговорення. При визначенні показників якості уваги спортсменів бадмінтоністів різної кваліфікації нами було визначено, що МСМК мають даний показник рівний 40,45%, МС - 38,17%, КМС - 36,18%, спортсмени – розрядники - 25,13%. Результати проведеного констатуючого експерименту свідчать, що ефективність змагальної вправи в певній мірі залежить від розвиненості адекватних властивостей психічних процесів. У зв'язку з цим постає питання про доцільність і виправданість здійснення селекційного відбору за даним показником при наборі груп початкової підготовки. Однак, беручи до уваги, що багаторічний тренувальний процес є багатфакторним явищем, відповідь на дане питання залишається відкритим.

З цією метою нами був проведений другий констатуючий експеримент, метою якого було визначення ступеня впливу багаторічного тренувального процесу на розвиток тієї чи іншої

IV. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

властивості уваги, який визначає ефективність діяльності на змаганнях. В експерименті взяли участь представники стрільби з лука і баскетболу.

Поряд з концентрацією і стійкістю уваги визначалася так само здатність до його переключення і розподілу. Переключення уваги розуміється як його зміна з одного об'єкта на інший, з одного виду діяльності на інший. Розподіл уваги полягає в здатності розосередити увагу на значному просторі, паралельно виконувати декілька видів діяльності або здійснювати декілька різних дій [4, 9]. Для визначення здатності уваги до переключення та розподілу застосовувалися методики «розстановка чисел» і методика «відшукання чисел з переключенням уваги по червоно-чорним таблицям».

Результати другого констатуючого експерименту представлені в таблиці 1 з якої видно, що за час тренувань найбільші зміни зафіксовані в показниках специфічних властивостей уваги, що обумовлюють ефективність конкретної змагальної вправи. Наведені дані свідчать, що специфічні умови змагальної та тренувальної діяльності, також традиційно застосовуються засоби навчання рухових дій, зумовлюють розвиток адекватних властивостей уваги і можуть бути розглянуті як основні засоби їх розвитку.

Таблиця 1

Динаміка показників розвиненості уваги учасників другого констатуючого експерименту (% від max, $M \pm m$)

Властивості уваги	Спортсмени	Вік досліджуваних, років			P2
		11-13	14-16	17-19	
Концентрація	Баскетболісти	36,11±4,26	45,56±3,17	41,9±5,58	>0,05
	Лучники	44,52±5,36	46,17±5,51	67,36±8,49	<0,05
	P1	>0,05		<0,05	
Переключення і розподіл	Баскетболісти	61,11±8,18	77,96±7,06	89,58±5,18	<0,05
	Лучники	58,61±8,33	73,15±8,28	69,72±7,54	>0,05
	P1	>0,05		>0,05	

Також, з метою підвищення ефективності процесу тренування, поряд з основними засобами розвитку необхідних властивостей уваги, необхідно виявлення допоміжних. Для чого на базі кафедри фізичного виховання ВНТУ з числа студентів, які раніше не займалися ніяким видом спорту (для чистоти експерименту), були сформовані контрольна та експериментальні групи, що прийняли участь в річному формуючому експерименті направленому на виявлення ефективності допоміжних засобів розвитку тих чи інших властивостей уваги. У контрольній групі фізичне виховання здійснювалося в рамках традиційного підходу на основі зразкової робочої програми, в експериментальній групі з урахуванням мети експерименту. В якості допоміжного засобу розвитку здатності до розподілу уваги в експериментальній групі в одній частині заняття застосовувалися комплекси загальнорозвиваючих вправ з одночасним виконанням найпростіших арифметичних дій. У цьому разі виконання найпростіших арифметичних операцій, на тлі виконання відносно простих рухових дій, являє собою об'єкт діяльності, на який спрямована увага суб'єкта, що сприяє розвитку розподілу уваги. Для розвитку концентрації уваги, в заключній частині заняття були використані широко розповсюджені психотехнічні вправи такі як «Селектор», «Самий уважний» [3, 6]. Отримані експериментальні дані формуючого експерименту представлені в таблиці 2, з якої видно, що застосування виявлених засобів психологічної підготовки, умовно позначених нами як допоміжні, сприяють розвитку тих чи інших властивостей уваги. Відповідно, вони можуть бути реалізовані в тренувальному процесі юних спортсменів з метою підвищення його ефективності.

Динаміка показників розвиненості властивостей уваги учасників (% від max, $M \pm m$)

Властивості уваги	Групи	Показники		P2
		Початкові	Кінцеві	
Концентрація	Контрольна	15,12±1,164	16,46±1,016	<0,05
	Експериментальна	15,70±1,287	36,56±0,735	<0,001
	P1	>0,05	<0,001	
Переключення і розподіл	Контрольна	81,26±1,113	82,12±1,113	<0,05
	Експериментальна	81,08±1,226	90,16±1,226	<0,001
	P1	>0,05	<0,001	

Висновки. В результаті аналізу науково-методичної літератури та на основі отриманих експериментальних даних нами був сформульований ряд висновків.

1) Психологічна підготовка спортсменів, представляючи собою специфічний вид підготовки, поряд з іншими (фізичної і рухової) може бути підрозділена на загальну і спеціальну. Основною метою загальної психологічної підготовки є формування морально-вольових якостей спортсменів, що обумовлюють ефективність багаторічного тренувального процесу, і емоційний настрій на досягнення максимально можливого змагального результату. Метою спеціальної психологічної підготовки є цілеспрямований розвиток специфічних властивостей психічних процесів, які відповідають за результативність виконання конкретної змагальної вправи. Якщо зміст загальної психологічної підготовки спортсменів які спеціалізуються в різних видах спорту, не має особливих відмінностей в методах і засобах, то специфіка реалізації засобів спеціальної психологічної підготовки безпосередньо обумовлюється видом спорту.

2) В результаті багаторічного тренувального процесу, в залежності від характеру основної взаємодії при виконанні змагальної вправи розвиваються специфічні властивості психічних процесів, що обумовлюють її ефективність, відповідно при відборі в спортивні секції посилення на силу нервових процесів не є визначальними.

3) Отримані результати дослідження можуть бути покладені в основу визначення критеріїв психологічної підготовленості спортсмена (в нашому випадку розвиненості властивостей психічних процесів) до виконання тої чи іншої змагальної вправи.

ЛІТЕРАТУРА

1. Баскакова І.Л. Деякі можливості обробки експериментальних даних стійкості уваги за методом коректурної проби / І.Л. Баскакова // Питання психології. - 1968. - № 3. - С. 161-167.
2. Грановська, Р.М. Елементи практичної психології / Р.М. Грановська. - 2-ге вид. - Л.: Вид-во Ленінгр. ун-ту, 1988. - 560 с.
3. Методики психодіагностики в спорті: навч. посібник для студентів пед. інст. по спец. «Фіз. вихован. та спорт» / В.Л. Маришук, Ю.М. Блудов, В.А. Плахтійко, Л.К. Серова. - М.: Просвещение, 1984. - 191 с.
4. Практикум з загальної та експериментальної психології: навчальний посібник / В.Д. Балин, В.К. Гайда, В.А. Гайзен та ін; під заг. ред. А.А. Крилова. - Л.: Вид-во Ленінгр. ун-ту, 1987. - 255 с.
5. Немов, Р.С. Психологія: навч. для студ. Вища. пед. учеб. закладів: у 3-х кн. - 4-е вид. - М.: ВЛАДОС, 2003. - Кн. 1: Загальні основи психології. - 688 с.
6. Практикум з загальної психології: навч. посібник для студентів пед. інст. / А.І. Абраменко, А.А. Алексеев, В.В. Богословський і ін; під ред. А.І. Щербаківа. - 2-ге вид., Перероб. і доп. - М.: Просвещение, 1990. - 288 с.
7. Психологія фізичного виховання і спорту: навчальний посібник для ін-тів фіз. культ. / Під ред. Т.Т. Джамгарова, А.Ц. Пуні. - М.: Фізкультура і спорт, 1979. - 143 с.
8. Русалов, В.М. Про зв'язок стійкості уваги при роботі з коректурною таблицею з частотою альфаритму фонові ЕКГ / В.М. Русалов, Л. Мекаччі // Питання психології. - 1973. - № 3. - С. 33-43.
9. Смирнов, А.Г. Практикум з загальної психології: навч. посібник / А.Г. Смирнов. - М.: Изд-во Інституту психотерапії, 2001. - 224 с.