

позакласної, позашкільної роботи, у процесі самостійної, пошукової, трудової діяльності; по-третє, широкий спектр технологічного інструментарію обирався відповідно до вікових та індивідуальних особливостей розвитку учнів.

ПОДАЛЬШОГО ДОСЛІДЖЕННЯ потребує досвід творчого впровадження в українській школі ідей В. О. Сухомлинського щодо здоров'ятворення учнів. На нашу думку, необхідно дослідити та узагальнити ті концептуальні положення, які набули поширення і стали внеском у практичне вирішення проблем сучасності.

ЛІТЕРАТУРА

1. План роботи Павлівської середньої школи Онуфрієвського району Кіровоградської області на 1952 – 1953 навчальний рік. ПМС КН 1921. – 49 с.
2. Сухомлинський В. О. Духовний світ школяра / Сухомлинський В. О. // Вибр. тв. : В 5-ти т. – К. : Рад. шк., 1976. – Т. 1. – С. 209 – 400.
3. Сухомлинський В. О. Народження громадянина / Сухомлинський В. О. // Вибр. тв. : В 5-ти т. – К. : Рад. шк., 1977. – Т. 3. – С. 283 – 582.
4. Сухомлинський В. Павлівська школа / Сухомлинський В. // Вибр. тв. : В 5 т. – К.: Рад. шк., 1977. Т. 4. – С. 7 – 390.
5. Bulicz E., Murawow I. Wychowanie zdrowotne. Cz. 1. Teoretyczni podstawy waleologii. – Radom: Wyd. PR, 1997. – 283 s.
6. Dolinsky, Georgij, Zakladni pojmy valeologicke psychologie // Problematika vychovy deti a mladeze ke zdravemu zpu sobu zivota v evropskych ze mich. – Brno, 1997. – С. 73 – 77.
7. Popova, Larisa, Holisticky pristup ve formovani, ochrane a upevnovani zdravi ditete // Problematika vychovy deti a mladeze ke zdravemu zpu sobu zivota v evropskych ze mich. – Brno, 1997. – С. 104–105.

УДК 796.011.091

Касьян А., Самусь А.
Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ В ПЕРІОД ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ (ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ)

У статті проведено дослідження особливостей психологічної підготовки баскетболістів в процесі змагальної діяльності. Зроблено аналіз великої кількості літературних джерел. З'ясовано, що в сучасній літературі мало уваги приділяється теорії психологічної підготовки спортсменів-баскетболістів.

Ключові слова: психологічна підготовка, спортсмени-баскетболісти, змагальна діяльність, особливості, теоретичний аспект.

Касьян Анатолий, Самусь Андрей. Особенности психологической подготовки баскетболист в период соревновательной деятельности (теоретический аспект). В статье проведено исследование особенностей психологической подготовки баскетболистов в процессе соревновательной деятельности. Сделан анализ большого количества литературных источников. Выяснено, что в современной литературе мало внимания уделяется теории психологической подготовки спортсменов-баскетболистов.

Ключевые слова: психологическая подготовка, спортсмены-баскетболисты, состязательная деятельность, особенности, теоретический аспект.

Kasian Anatoliy, Samus Andriy. Features of psychological preparation of a basketball player during competitive activities (theoretical aspect). This article presents the study of psychological training basketball players in the competitive activities. The analysis of a large number of references. It is shown that in modern literature little attention paid to the theory of psychological preparation of athletes basketball. At the present stage of psychological preparation is considered:- A special kind of athlete training (along with physical, technical, tactical) system of psycho-pedagogical influence applied on the formation and improvement of the properties of the individual athlete and mental qualities needed for successful implementation of training, preparation for competition and good performance in them; - Acquisition system as the psyche, which is the beginning of a fundamental piznovalno-evaluative attitude athlete to all types of sports activities by its relevance to sport performance. The main directions of psychological preparation basketball player: 1. The first trend involves the formation of functional reliability mental athlete basketball, achieved through improved specialized forms of cognitive activity. As a result of emerging expertise, practical skills, specific motor experience. 2. The second way associated with the formation of emotional and volitional stability, reliability psychological athlete. This involves developing the ability to control their behavior in extreme situations, sports activities, to operate effectively in a competitive situation in the confrontation rivals. 3. The third area involves the formation of mental readiness for the competition in terms of interpersonal and group competition. It is important to timely psychological adaptation to changing conditions of competition, overcoming psychological barriers subjective knowledge of the strengths and weaknesses of his opponents, his tactics and so on. 4. The fourth line of psychological training due to the result achieved in the competition and features on competitive activities. This is especially true in situations where the athlete completes a career, active sports and need support optimal level of mental efficiency, adaptation to the new conditions.

Key words: psychological preparation, sportsmen-basketball-players, contention activity, features, theoretical aspect.

Постановка проблеми. На сучасному етапі спорт досяг такою високою ступеня розвитку, що фізична, технічна і тактична підготовленість найсильніших спортсменів перебуває на одному рівні. Тому результат спортивних змагань визначається значною мірою чинниками психічної готовності спортсмена [1, с. 136; 3, с. 105]. Чим відповідальніші змагання, тим напруженіше спортивна боротьба, тим особливої уваги набуває психічний стан й особливо індивідуальні особливості спортсмена. В змагальних умовах зазвичай перемагає той спортсмен, хто краще психологічно підготовлений для виступу. Емоційна напруга, рівень розвитку психомоторних процесів та психологічна готовність нерідко спонукають до перемоги над фізично, технічно та тактично сильнішим суперником [5, с. 286; 8, с. 47]. Сучасні змагання вимагають від учасників високої функціональної готовності, зокрема і психомоторної. Вирішальну роль у забезпеченні психічної готовності спортсмена відіграє духовний рівень особистості, прояв її психологічних особливостей, такі як спрямованість (потреби, інтереси, переконання), темперамент, характер і здібності [9, с. 15; 10, с. 70].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблему психологічної підготовки піднімали багато авторів, в основному для окремих видів спорту, вони виокремлювали відповідні засоби психологічної підготовки. (Г. Д. Горбунов, 2003; О. Н. Гогун, 2007). На матеріалі інших видів спорту була проведена значна кількість наукових досліджень, присвячених теоретико-методичним основам управління підготовки спортсменів (Г. А. Лісенчук, 2004; В. М. Костюкевич, 2006), оптимізації функціональної та фізичної форми, моделюванню тренувального процесу, індивідуалізації підготовки спортсменів (А. І. Бузнік, 2002), особливостям побудови тренувального процесу спортсменів різного віку і спортивної кваліфікації, формуванню рухових якостей і технічної підготовленості школярів та студентів (В. П. Романюк, 2007; П. М. Оксьом, 2008). У вітчизняній психології спорту розроблено науково-обґрунтовані рекомендації, що стосуються різних аспектів психологічної підготовки спортсменів (А. В. Родіонов, 2006; Б. А. Вяткін, 2007).

Мета дослідження. висвітлити особливості та ключові аспекти психологічної підготовки спортсменів-баскетболістів в процесі змагальної діяльності.

Завдання дослідження. 1. Описати сутність психологічної підготовки спортсмена-баскетболіста. 2. Виділити найважливіші особливості загальної психологічної підготовки, властивій спортсмену-баскетболісту.

Методи дослідження: Теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, порівняння та зіставлення, абстрагування та систематизація.

Виклад основного матеріалу. Психологічна підготовка – це система психолого-педагогічних впливів, застосованих з формування й постійного вдосконалювання індивідуальних особливостей спортсменів і психічних властивостей індивіда, які необхідні для успішного виконання тренувальної діяльності, підготовки до змагань та надійного виступу на них. Одним з вирішальних чинників успіху при однакових рівнях фізичної і техніко-тактичної підготовленості є психічна готовність спортсмена-баскетболіста до спортивних змагань, що формується у процесі психічної підготовки особистості [4, с. 36]. Психологічна підготовка формування у спортсмена установки на змагальну діяльність й створення умов адаптації в екстремальних умовах. Це пов'язано з одного боку, неповторністю умов змагань, з іншого – неповторністю, індивідуальною своєрідністю особистості спортсмена. Психологічна підготовка допомагає створювати такий психічний стан, що сприяє, з одного боку, найбільшому використанню фізичної і технічної підготовленості, з іншого – дозволяє протистояти предзмагальним чинникам (невпевненості у своїх силах, страх перед можливою поразкою, скутість, порушення).

На сучасному етапі психологічна підготовка розглядається [7, с. 120; 11, с. 232]:

– як особливий вид підготовки спортсмена (поруч із фізичною, технічною, тактичною), система психолого-педагогічних впливів, застосовуваних з формування і удосконалення властивостей особистості спортсмена і психічних якостей, необхідні для успішного виконання тренувальної діяльності, підготовки до змагань і гарного виступу в них;

– набуття системної якості психіки, в якій фундаментальним початком служить пізнавально-оціночне ставлення спортсмена до всіх видів спортивної діяльності з позиції її значимості для спортивного результату.

Основні напрями психологічної підготовки баскетболіста [2, с. 156]:

1. Перший напрям припускає формування функціональної надійності психіки спортсмена-баскетболіста, що досягається на основі вдосконалення спеціалізованих форм пізнавальної діяльності. В результаті формуються спеціальні знання, практичні уміння і навички, специфічний руховий досвід.

2. Другий напрям пов'язаний з формуванням емоційно-вольової стійкості, психологічної надійності спортсмена. Це передбачає розвиток здатності керувати своєю поведінкою в екстремальних ситуаціях спортивної діяльності, ефективно діяти в змагальній ситуації при протистоянні суперників.

3. Третій напрям передбачає формування психічної готовності до змагань в умовах міжособистісного і групового суперництва. Тут важлива своєчасна психологічна адаптація до мінливих умов змагання, подолання психологічних бар'єрів суб'єктивного порядку, знання сильних і слабких сторін суперника, його тактики і ін.

4. Четвертий напрям психологічної підготовки обумовлений досягнутим на змаганнях результатом і особливостями після змагальної діяльності. Особливо це актуально у ситуації, коли спортсмен закінчує спортивну кар'єру, активні заняття спортом і потребує підтримки оптимального рівня психічної працездатності, адаптації до нових умов діяльності.

Прийнято виділяти загальну психологічну підготовку й спеціальну психологічну підготовку до конкретного змагання [6, с. 25]. Загальна підготовка вирішується двома шляхами. Перший передбачає навчання баскетболістів універсальним прийомів, які забезпечують психічну готовність до діяльності у екстремальних умовах: способам саморегуляції емоційних станів, рівня активації, концентрації та розподілу уваги, способам самоорганізації й щодо на максимальні вольові і обов'язкові фізичні зусилля. Друга можливість передбачає навчання прийомів моделювання в тренувальній діяльності в умовах змагальної боротьби у вигляді словесно-образних і натурних моделей (рис. 1). Структура психічної підготовки включає ряд принципів:

Принцип свідомості. Процес психічної підготовки може бути продуктивними лише в тому випадку, якщо спортсмен застосовує її свідомо, з вірою у те, що це прийом відповідає його індивідуальності і буде корисним у цій конкретній історичній ситуації.

Принцип систематичності. Успіх дає систематичне, цілеспрямоване, послідовне застосування системи психічних процесів з урахуванням всіх супутніх чинників.

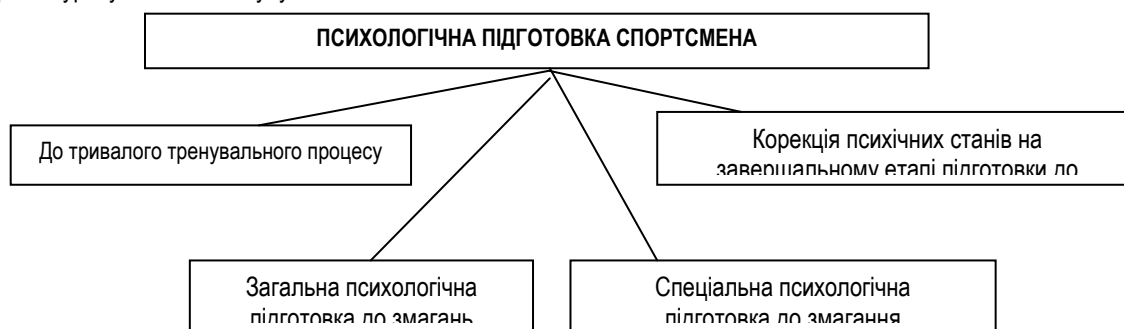


Рис. 1. Блок-схема психологічної підготовки баскетболістів.

Принцип всебічності. Необхідно, щоб методи психічної підготовки об'єднувалися в єдину структуру, що забезпечує єдність загальної економічної й спеціальної підготовки спортсмена, так як психічний вплив дає набагато більший ефект, коли передбачається вплив не лише на вузьку сферу, але й на психіку в цілому.

Принцип узгодженості. Цей принцип належить до технології психічної підготовки, організації її заходів у часі. Заходи психічного впливу повинні плануватися разом з іншими заходами.

Принцип індивідуалізації. Суть цього принципу: від тренера вимагається всебічного знання особливостей баскетболіста з наступним вибором таких психічних впливів, які відповідають всім його індивідуальним властивостям і якостям.

Види планування психологічної підготовки: – **оперативне** (на гру, турнір, зустріч, конкретне змагання); – **поетапне** (на місяць, етап або період підготовки, навчально-тренувальний збір і т.п.); – **поточне** (на річний цикл підготовки); – **перспективне** (на декілька років, наприклад, на олімпійський цикл підготовки).

Результатом психологічної підготовки баскетболіста має стати стан психічної готовності, яке знаходить своє вираження в максимальній мобілізованості баскетболіста, віддачі всіх сил задля досягнення найкращих успіхів у змаганнях [10, с. 70]. Психологічна готовність баскетболіста до змагання визначається:

1. рівновагою (врівноваженістю) баскетболіста в екстремальних ситуаціях, що є характерною рисою його ставлення до навколишнього середовища (до умов діяльності);

2. упевненістю баскетболіста в собі, у своїх силах як однієї зі сторін ставлення до себе, що забезпечує активність, надійність дій; бойовим духом спортсмена. Як і ставлення до процесу і результату діяльності, бойовий дух забезпечує прагнення до перемоги, тобто до можливостей. Єдність цих рис спортивного характеру обумовлює стан спокійної бойової впевненості.

Загальним принципом методики психологічної підготовки баскетболіста є вплив як на свідомість, так і на підсвідомість [3, с. 66]. Методи і психопедагогічні заходи повинні використовуватися з урахуванням рівнів впливу на організм і поведінку людини:

1. Лекції та бесіди, спрямовані на психологічну освіту баскетболіста. Їх зміст має включати в себе: пояснення особливостей психічних станів, характерних для спорту; навчання специфічним прийомам, поведінковим актам.

2. Бесіди з іншими людьми за баскетболістів. Зміст бесід побічно спрямоване на спортсмена.

3. Сеанс навчання аутогенному тренуванню. В стані розслаблення баскетболісти вивчають і повторюють спеціально розроблені формули самонавіювання.

4. Навіяний відпочинок. Баскетболісту навіюється спокій, відпочинок в стані повного розслаблення при відчутті приємної ваги тіла та тепла в м'язах.

5. Навіяний сон (гіпноз) зі збереженням високої сприйнятливості баскетболіста до того, що говорить ведучий. Вплив на підсвідомість.

6. Аутотренінг. Самостійне, без сторонньої допомоги використання заздалегідь підготовлених або вивчених раніше навіювань в стані глибокого розслаблення.

7. Роздуми і міркування. Це засоби перекладу навіювань в самонавіювання, але тільки методом само переконання.

Комплексне використання даних методів удосконалює систему саморегуляції баскетболіста. У подальшому (в період змагань) це полегшує роботу само регуляторні механізми свідомості, так як знижується негативний вплив підсвідомості.

ВИСНОВКИ. Одним з основних моментів підготовки спортсменів-баскетболістів (команди) є питання психологічної підготовки. Підготовчий процес повинен урахувати за допомогою тренерів і самих спортсменів питання різниці в технічній підготовці, різниці в статусі спортсменів, невідповідності техніки, індивідуальності та можливості співпраці. Психологічна підготовленість команди багато в чому залежить від ступеня її згуртованості, коли досягнуто впевненої взаємодії і одночасно знайдено оптимальний шлях реалізації індивідуальності спортсменів.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ. Тренування, які проводяться на етапі змагань, відбуваються на фоні підвищених вимог до мобілізаційної готовності баскетболіста, до емоційної стійкості, до психічної надійності. Ці фактори накладають помітний відбиток на характер взаємних вимог спортсменів та тренерів, стосунків між спортсменами, рівень психічної активності. Важливим є розробка планувань тренувального процесу з охопленням спектру питань, пов'язаних з психологічним аспектом.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гогун Є. М. Психологія фізичного виховання і спорту: навч. посібник [для студ. вищ. пед. навч. закладів] / Є. М. Гогун., Б. І. Март'янов. – М.: Видавничий центр "Академія", 2000. – 288с.
2. Горбунов Р. Д. Психопедагогіка спорту. – М.: ФиС, 1986. – 186 с.
3. Гуменюк Н. П. Психологія фізического воспитания и спорта / Н. П. Гуменюк, В. В. Клименко. – К.: Вища школа, 1985. – 217 с.
4. Ильин Е. П. Дифференцированная психология / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2001. – 464 с.
5. Kolomeytssev Y. A. Vzaymootnosheniya v sportyvnoy komande / Yu. A. Kolomeytssev. – М.: FyS, 1994. –S. 27-35.
6. Nekrasov V. P. Psykhorehulyatsiya v podgotovke sportsmenov / V. P. Nekrasov, N. A., Khudanov. – М.: FyS, 1999. – S. 112-136.
7. Popov A. L. Sportyvnaia psykhologiya / A. L. Popov. – М.: Moskovskyy psykhologo-sotsyal'nyi instytut Flynta, 1998. – S. 47-64.
8. Rodyonov A. V. Psykhofyzycheskaya trenirovka / A. V. Rodyonov. – М.: ТОО "Dar", 1995. – S. 15-66.
9. Synayskyy M.M. Systematika sorevnovatel'nikh deystviy sportsmenov po kryteriyam rezul'tatov / M. M. Synayskyy, A. L. Popov // Теорія у практика ФК. – 1996. – № 2.– S.66-112.
10. Ueynberh R. S. Osnovy psykhologii sporta y fizicheskoy kulturi / R. S. Ueynberh, D. Hould. – К.: Olymпыyskaya lyteratura, 1998. – S. 232-245.

УДК : 796.011.1 : 371.7 – 053.4

Коваленко Ю.О., Чиженок Т.М.
Запорізький національний університет

ДОСЛІДЖЕННЯ ПОКАЗНИКІВ РІВНЯ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Представлено результати обстеження фізичного здоров'я дітей дошкільного віку за показниками довжини і маси тіла, ЧСС у стані спокою, АТ, відношення дітей до груп здоров'я, функціональною пробою Мартіне-Кушелєвського. Виявлено, що найбільша кількість дітей 4 років відносилася до першої групи здоров'я (68%), до 2 групи – 28,4%, найменша кількість – до 3 групи здоров'я і склала 3,6%. Встановлено, що середні значення показників фізичного розвитку (довжина та маса тіла) у хлопчиків та дівчаток всіх вікових груп і груп здоров'я відповідали віковим нормам. Реакція на дозоване фізичне навантаження (проба Мартіне-Кушелєвського) була позитивною у більшості дітей всіх вікових груп. Оцінено рівень фізичної підготовленості дітей 4-6 років. Визначено, що більшість дітей всіх вікових груп мали середній і високий рівні фізичної підготовленості. Експериментально підтверджено, що організація рухового режиму досліджуваного навчального закладу позитивно вплинула на показники здоров'я дітей.

Ключові слова: показники здоров'я, фізичний розвиток, функціональна проба, групи здоров'я, дошкільники.

Чиженок Т.М., Коваленко Ю.А. Исследование показателей уровня здоровья детей дошкольного возраста.

Представлены результаты обследования физического здоровья детей дошкольного возраста по показателям длины и массы тела, ЧСС в состоянии покоя, АД, отношение детей к группам здоровья, функциональной пробой Мартин-Кушелевского. Виявлено, что наибольшее количество детей 4 лет относилось к первой группе здоровья (68%), ко 2 группе – 28,4%, наименьшее количество – до 3 группы здоровья и составила 3,6%. Установлено, что средние значения показателей физического развития (длина и масса тела) у мальчиков и девочек всех возрастных групп и групп здоровья соответствовали возрастным нормам. Реакция на дозированную физическую нагрузку (проба Мартин-Кушелевского) была положительной у большинства детей всех возрастных групп. Оценен уровень физической подготовленности детей 4-6 лет. Определено, что большинство детей всех возрастных групп имели средний и высокий уровни физической подготовленности. Экспериментально подтверждено, что организация двигательного режима изучаемого учебного заведения положительно повлияла на показатели здоровья детей.

Ключевые слова: показатели здоровья, физическое развитие, функциональная проба, группы здоровья, дошкільники.

Chizhenok T., Kovalenko J. Study of Health Protection level preschool children. *The results of examination of the physical health of children of preschool age in terms of height and weight, resting heart rate, blood pressure, the ratio of children to health groups, the functional breakdown of Martin-Kushelevsky. Revealed that the largest number of children 4 years belonged to the first group of health (68%) to group 2 – 28,4%, the smallest amount – up to 3 groups of health and amounted to 3,6%. It was found that the average values of physical development (height and weight) in boys and girls of all age groups and health groups corresponded to age norms. Reaction to dosed physical stress (sample-Martin Kushelevsky) was positive in the majority of children of all age groups. Assess the level of physical fitness of children 4-6 years. Determined that the majority of children of all age groups*