

5. Тимошенко Б.М. Рухові здібності людини і методика їх розвитку / Б. М. Тимошенко, Т. М. Чередніченко. – Кам.-Под., 2007. – 284 с.
6. Шимко А. Ходьба к здоровью, мислям, медалям / А. Шимко. – К.: 1996. – Кн. 1. – 128 с.

The beneficial effects of exercise on the human body is boundless. After all, man was originally designed by nature to increased motor activity. Reduced activity leads to many disorders and premature aging.

Under the influence of exercise improved the structure and activity of all human organs and systems, increased efficiency, enhanced health. Motor activity is a leading factor in healing the person as aimed at stimulating the body's defenses, to improve the capacity of health. Complete physical activity is an essential part of a healthy lifestyle that affects almost all aspects of human life and the body in general.

The authors of the work drew attention to the fact that the selection of a particular type of motor activity should be guided by its health orientation. Selecting specific types of exercise depends on the inclination of each person and their individual characteristics.

Key words: physical education, physical activity, sports, fatigue, running.

Отримано: 29.04. 2016

УДК 796.417-055.2:159.9

В.М. Марчук, Д.В. Марчук

ПСИХОЛОГІЧНА СУМІСНІСТЬ В ЖІНОЧІЙ ГРУПОВІЙ АКРОБАТИЦІ

Проблема психологічного забезпечення підготовки спортсменів постійно знаходиться у полі зору тренерів і вчених. Проте багато питань залишаються на сьогодні невирішеними, зокрема, комплектування жіночих групових складів в спортивній акробатиці.

Питання організації трійок ніким не заперечується і, більш того, визнаються проблемами першорядної ваги, але рішення їх на практиці ще нерідко здійснюється методом проб та помилок. Якщо подібний спосіб був, в якійсь мірі, допустимий у минулому, то сьогодні він абсолютно неприйнятний.

Практика показує, що більшість жіночих трійок формується без урахування індивідуально-психологічних особливостей спортсменів, що достатньо часто приводить до негативних

взаємостосунків, підвищення емоційної напруженості, конфліктних ситуацій, частої змінюваності партнерів або повної розкоплектації складу. В зв'язку з цим однією з важливих задач психологічного забезпечення тренувального процесу жіночих трійок є облік індивідуально-психологічних особливостей майбутніх партнерів при комплектуванні складів.

Ключеві слова. Жіноча групова акробатика, психологічна сумісність, критерії сумісності, психологічне забезпечення, тренувальний процес, комплектування складів.

Актуальність дослідження. Передбачалося, що вивчення сумісності партнерів жіночих групових видів спортивної акробатики дозволить виявити критерії сумісності, облік яких при комплектуванні жіночих складів дозволить прискорити процес спільної роботи партнерів і забезпечить сприятливий психологічний клімат.

Мета дослідження. Вивчення психологічної сумісності в жіночій груповій акробатиці.

Завдання дослідження визначити високу значимість психологічного забезпечення учбово-тренувального процесу спортсменів парно-групових видів акробатики, розробити критерії психологічної сумісності в жіночій груповій акробатиці, пошук шляхів, засобів і методів, направлених на підвищення спільності акробатів при спільній діяльності і оптимізацію взаємостосунків.

Обговорення результатів дослідження. Психологічна сумісність - схожість людей по увазі, мисленню, пам'яті, інтелекту, емоційній врівноваженості і занепокоєнню, тривозі, екстраверсії-інтроверсії, а також цілому ряду інших психічних якостей [5]. Психологічний рівень сумісності припускає взаємодія характерів, мотивів поведінки [4].

В умовах спортивної діяльності сумісність між членами команди виявляється відразу або формується після тривалих сумісних дій і спілкування.

У практичній роботі тренеру щодня доводиться вирішувати задачі по поліпшенню взаємодії спортсменів і їх сумісності. При цьому важливо керуватися наступними чинниками, що забезпечують злагодженість дій і взаєморозуміння партнерів: критеріями функціональної сумісності в спортивній діяльності, характером між особових відносин, психофізіологічною і соціально-психологічною сумісністю [2, 8].

Функціональна сумісність визначається швидкістю процесів мислення, сприйняття і дій. Великі відмінності в якісних і кількісних показниках цих процесів позбавляють спортсменів можливості

досягти успіху в сумісних діях, оскільки, наприклад, один партнер випереджатиме іншого.

Психофізіологічна сумісність припускає відповідність спортсменів по рівню фізичного розвитку, ступеня підготовленості, прояву характеру, темпераменту і здібностей. При такого роду сумісності успіх діяльності визначається не стільки індивідуальним внеском спортсменів, що мають вищий рівень майстерності, скільки якістю взаємодії.

Жіноча трійка - це спортивний колектив, тобто організована група, в якій члени об'єднані загальними цінностями, цілями і задачами діяльності, значущими для групи в цілому і для кожного її члена окремо, де між особові відносини опосередковують суспільне цінним і особово значущим змістом спільної діяльності [8].

Жіноча трійка є одним з різновидів контактної групи, тобто малою спортивною групою і тому володіє всіма ознаками, що характеризують практично будь-яку групу такого роду: у ній виникають різноманітні соціально-психологічні явища (груповий настрій, колективні вольові зусилля, думки), Спортсменки, з яких складається трійка, постійно випробовують дію з боку інших її членів і тому в групі поводяться і діють інакше, ніж надані самим собі. Спортивна команда впливає на інтелект, емоційну і вольову активність спортсменів, на їх погляди, переконання, вчинки, поведінку [6].

Для нормального функціонування жіночої трійки має значення оптимальна узгодженість особистих і групових спрямувань. Не можна вимагати від членів трійки повної відмови від своїх індивідуальних бажань, але в тих випадках, коли встає питання про існування групи як цілого, особисті, а тим більше егоїстичні, спрямування повинні бути підлеглі колективним вимогам, спільним для всіх партнерів.

Найважливішими психологічними ознаками жіночої трійки повинні бути єдині цілі і задачі, висока здібність до самоуправління, самоорганізації, оптимальні показники згуртованості або роз'єднаності і психологічного клімату, колективний характер внутрішньої групової прийнятності, рівень авторитетності формальних лідерів, їх взаємостосунки з неформальними лідерами, психологічний мікроклімат в трійці в цілому, а також ставлення спортсменів до майбутніх змагань і взаємостосунки між спортсменами і тренерами [10].

Відносини між партнерами повинні будуватися за принципом взаємної відповідальності. В процесі розвитку трійка знаходить різні нові групові властивості і якості.

Жіноча групова акробатика не існує поза спілкуванням, інтенсивними між особовими впливами і взаємодією спортсменів один

з одним. Яким повинне бути спілкування і як ним управляти, щоб воно допомогло успішніше діяти, досягати високих результатів? Щоб відповісти на ці питання, необхідна систематична експериментальна розробка проблем спілкування взаємостосунків в жіночих групах.

Перед початком комплектування складів рекомендується вивчити схильність спортсменів до колективних видів діяльності, тобто виявити тип соціальної поведінки, рівень самоконтролю, упевненості в собі, емоційної стабільності [7]. При недостатньому розвитку даних особових рис необхідно виявити причини (неадекватна оцінка, підвищена агресивність, емоційна неврівноваженість, схильність до конфліктної взаємодії) і шляхом проведення коректувально-розвиваючої роботи сприяти їх оптимізації [9].

Комплекси засобів і методів коректувально-розвиваючої роботи з дітьми описані в табл. 1.

Таблиця 1

Прийоми і методи коректувально-розвиваючої роботи з дітьми

Предмет корекції	Педагогічні прийоми	Психологічні методи
Дисгармонія розвитку, нерозвиненість довольності психологічних процесів порівняно з однолітками	Розуміння, співчуття; Вирівнювання культурно-освітніх можливостей дітей	Розвиток довольності в руховій сфері; розвиток довольності в емоційній сфері, в спілкуванні
Висока тривожність; Труднощі спілкування	Довіра до особистості дитини; Формування реально діючих мотивів поведінки; Аналіз конфліктних ситуацій	Ігрова корекція поведінки в групі; розвиток позитивного спілкування; ролеве навчання; розгляд позиційних ролей
Неадекватна самооцінка; комплекс неповноцінності	Вибіркове ігнорування негативних вчинків; Емоційне прогладження дитини; Очікування завтрашньої радості	підтвердження унікальності дитини;

Другим критерієм психологічної сумісності є згуртованість. Це стійка якість спортивної групи, процес формування якого тривалий і іноді суперечливий. Згуртованість допомагає групі протистояти

різним несприятливим діям [9]. Індекс згуртованості розраховується як ставлення кількості виборів усередині групи до загального числа можливих виборів [10].

Підхід до вивчення згуртованості, представлений, в основному, технікою шкал, заснований на емоційній оцінці групи в цілому.

Випробовуваних звичайно просять дати загальну індивідуальну оцінку групи:

1. Наскільки приваблива для вас ця трійка?
2. У якому ступені прив'язані ви до своїх партнерів в трійці?
3. Наскільки важлива для вас ця трійка?
4. Чи хочете ви залишитися членом даної трійки?
5. Якби вам запропонували перейти в іншу трійку з тим же розрядом, щоб ви сказали щодо переходу?

Одним з варіантів таких методик є шкала прийнятності, розроблена Н.В. Бахаревою. Ця методика досить проста, зручна й дозволяє в короткий строк зібрати інформацію про внутрішню структуру колективу (групи), визначити статус кожного члена колективу в системі міжособистісних взаємин, рівень згуртованості колективу, положення в системі відносин формального лідера колективу (майстра, бригадира), а також ряд інших характеристик. Кожний з партнерів ранжирує двох інших по ступеню їх прийнятності для вирішення певної задачі або вільного спілкування, відзначаючи, кого з партнерів він:

- 1) залишив би обов'язково, в першу чергу;
- 2) теж залишив би;
- 3) міг залишити, а міг і не залишити;
- 4) швидше за все не залишив би;
- 5) у жодному випадку не залишив би.

Перші вибори характеризують найближчу між особову дистанцію і найбільшу прийнятність партнера в діловому або між особовому плані. Поєднання індивідуальних і групових оцінок дає уявлення про те, наскільки партнери прийнятні один для одного і для всієї трійки в цілому.

Таким чином, за допомогою шкали прийнятності можна достатньо оперативно виявити як індивідуальні переваги, так і найзагальнішу картину, головним чином, емоційних між особових відносин в трійці.

Проте симпатії і антипатії обов'язково враховуються тренером, але взаємовплив учасників, проте, організовується часто всупереч їх виборам або відмовам. І річ тут не лише в необхідності виходити з логіки і вимог спільної діяльності і специфіки колективних задач. Управління, а тим більше оптимізація внутрішньо групових зв'язків і

відносин, спільній діяльності членів трійки неможливі без виявлення кола осіб, на думку і оцінку яких людина готова орієнтуватися і які, отже, є для нього референтними [1].

Існує індекс референтності, який указує на ступінь взаємних позитивних зв'язків по відношенню до числа зв'язків в групі:

Індекс референтності – Число взаємних позитивних виборів в групі.

Суть методики визначення референтного кола полягає:

а) у оцінці кожним членом групи всієї решти учасників за допомогою набору особових якостей;

б) у виявленні виборчого ставлення кожного опитуваного до деяких членів колективу.

Після першої, оцінної серії опитування кожному з учасників експерименту дозволяють ознайомитися з думкою про нього осіб, що найбільш його цікавлять. Саме цей вибір має особливе значення у виявленні ранжируваного референтного кола спілкування даної людини. В результаті побічно встановлюється порядок переваги осіб, думки яких найбільш значущі для випробовуваного, а також референтна якість, тобто та якість його особистості, в оцінці якого з боку партнерів по трійці людина найбільш має потребу. Результати опитувань за допомогою соціометричного тесту і референтометричної процедури можуть і не співпадати.

Діагностика референтного кола спілкування членів трійки дозволить, зокрема, з'ясувати питання про те, як формується референтний круг спілкування у учасників спільної діяльності і чи можна його змінити, формуючи відповідні ціннісні орієнтації у членів трійки і створюючи ті або інші ситуації вимушеного спілкування.

Ідеальним варіантом є наявність референтного кола спілкування усередині конкретної трійки.

Гусев Н.П. і Лисенко Ю.Н. вважають, що психологічний клімат порівняно із згуртованістю - менш стійка характеристика жіночої трійки. Вона відображає загальну групову атмосферу і розглядається як певний стан групи, як загальний настрій її членів. Показниками психологічного клімату є: наявність або відсутність психологічних конфліктів, постійність або змінюваність складів, задоволеність або незадоволеність діяльністю, комфорт або напруженість і недобррозичливість у взаємостосунках. Психологічний клімат істотно впливає на ефективність учбово-тренувального процесу і виступу спортсменів в змаганнях, на їх самопочуття і працездатність [4, 8].

Існує ще одне поняття, необхідне при дослідженні психологічної сумісності, - спрацьованість.

Спрацьованість - це узгодженість в роботі між її учасниками. При спрацьованості взаємна задоволеність взаємодією партнерів опосередкована діяльністю [3, 6]. При спільній діяльності у разі її досить високої успішності у партнерів виникає задоволеність не лише собою, як при індивідуальній діяльності, але і задоволеність партнером, що також успішно виконує сумісні задачі, загальні для партнерів.

Однією з найважливіших характеристик спрацьованості трійки є її стійкість до зовнішніх перешкод.

У малій групі поведінка людини змінюється відповідно до установок і норм поведінки цієї групи. Ця зміна пов'язана з двома причинами. У одних випадках людина приймає думку групи, тому що не бажає вступати з нею в конфлікт. При цьому його переконання, установки на ті або інші явища життя залишаються колишніми, отже, людина проявляє пристосовницьке, конформізм.

У інших випадках партнер приймає думку трійки, тому що погоджується з його правильністю. В цьому випадку норми і установки трійки стають нормами і установками цієї людини. Таке ухвалення людиною думки групи, називається конформністю. Вона полегшує здійснення групою одноманітної спортивної поведінки [9].

У людей з різної силою нервової системи досліджувані взаємостосунки під впливом стресу змінюються по-різному. Спортсмени з сильною нервовою системою при стресі збільшують інтенсивність спілкування, осуд партнерів. Для спортсменів із слабкою нервовою системою характерне зниження інтенсивності спілкування, зменшення негативної у відповідь реакції.

Діагностика референтного кола спілкування членів трійки дозволило, зокрема, з'ясувати питання про те, як формується референтний круг спілкування у учасників спільної діяльності і чи можна його змінити, формуючи відповідні ціннісні орієнтації у членів трійки і створюючи ті або інші ситуації вимушеного спілкування.

Ідеальним варіантом є наявність референтного кола спілкування усередині конкретної трійки.

Висновки.

1. Спрацьовані акробатичні склади характеризуються стабільним виконанням групових елементів, швидким освоєнням пірамід і вальт'жа, хорошим рівнем спрацьованості з партнером. Для них характерний і позитивний психологічний клімат.

2. Низько спрацьовані акробатичні склади характеризуються нестабільним виконанням парно-групових елементів, їх тривалим освоєнням, низкою спрацьованістю. У даних складах спостерігається недостатньо сприятлива психологічна атмосфера, низька згуртованість

складу, задовільна сумісність з партнерами, погіршення емоційного стану спортсменів в процесі спільної діяльності.

3. Характер поєднань індивідуально-психологічних особливостей партнерів акробатичних складів досить різноманітний, при цьому в спрацьованих складах спостерігаються поєднання спортсменів з помірними і низькими рівнями особової тривожності, з ідентичним відчуттям часу. Виявлене поєднання екстровертних і інтровертних спортсменів, лідера і відомих.

4. Критеріями сумісності індивідуально-психологічних особливостей в жіночих трійках, які обумовлюють спрацьованість складу і позитивний стан психологічного клімату, є:

- різні поєднання помірних і низьких показників особової тривожності;
- поєднання «екстроверт – інтроверти»;
- ідентичне відчуття часу (різниця при оцінці партнерами тимчасових інтервалів - не більш 2,2).

Список використаних джерел:

1. Ахмеджанов Э.Р. Психологические тесты. / С.Р. Ахмеджанов– М.: Лист, 1996. – 320 с.
2. Бирюк Е.В. Ритмическая гимнастика: методические рекомендации / Е. В. Бирюк –К.: Молодь, 2001 – 157 с.
3. Бойко Е.И. Время реакции человека / Е. И. Бойко – М.: Медицина, 2004. – 440 с.
4. Болобан В.Н. Система обучения движениям в сложных условиях поддержания статодинамической устойчивости: автореф. дисс. на соискание учен. степени доктора пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / В. Н. Болобан. – К., 1990. – 45 с.
5. Бринзак С.С. Прогнозування психологічної сумісності спортсменів у команді (на прикладі ігрових видів спорту) : автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01 / С. С. Бринзак; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – К., 2009. – 20 с.
6. Быстрова И.В. Психолого-педагогическая технология управления адаптацией гимнасток к спортивной деятельности (на примере групповых упражнений) : автореф. дисс. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / И. В. Быстрова. – Санкт-Петербург, 2008. – 22 с.

7. Волков Л.В. Теория спортивного отбора: способности, одаренность, талант. / Л. В. Волков – К.: Олимпийская л-ра, 1997. – 128 с.
8. Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Миньшикова. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 448 с.
9. Мулин Н.В. Роль и влияние психологической совместимости в лично-командных и командных выступлениях в спорте / Н. В. Мулин // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного. виховання і спорту: зб. наук. праць – Харків: ХДАДМ, 2002. – № 3 – С. 81-86.
10. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учебное пособие / Д. Я. Райгородский. – Самара: БАХРАХ-М, 2002. – 672 с.

The problem of providing psychological preparation of athletes is always in sight coaches and scientists. However, many issues remain unresolved to date, including acquisition female group of warehouses in sports acrobatics.

The question of triples and no one disputed, moreover, recognized the critical challenges of weight, but in practice their decisions are often made by trial and error. If such a method has been, to some extent, permissible in the past, but now it is completely unacceptable.

Practice shows that most women's triples formed without the individual psychological characteristics of athletes that quite often leads to negative relationships, increased emotional tension, conflict, frequent turnover or full partners rozkomplektatsiyi composition. In this regard, one of the important tasks of psychological support training process of female triplets are telling individual psychological characteristics of potential partners in the composition warehouses.

Key words. Women's group acrobatics, psychological compatibility, compatibility criteria, psychological support, training process, completing warehouses.

Отримано: 5.05.2016

УДК 378:37.07:796

О.П. Ніколайчук, С.П. Дудіцька

ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ У СФЕРІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НАСЕЛЕННЯ: ОСОБЛИВОСТІ, ПРОБЛЕМИ, АСПЕКТИ.

Автори статті розглядають особливості і проблеми використання інноваційних технологій у сфері фізичного