

*Статья посвящена исследованию структуры психологической готовности овладения учениками старших классов иностранными языками. Выделены компоненты психологической готовности изучения иностранных языков, которые влияют на эффективность изучения иностранных языков в общеобразовательных учреждениях.*

*Сделаны выводы относительно компонентов психологической готовности, которые влияют на готовность учеников изучать иностранные языки.*

**Ключевые слова:** психологическая готовность, структура психологической готовности, компоненты, иностранный язык, овладение языком.

*The article is devoted to research of structure of psychological readiness of pupils by foreign languages. The components of psychological readiness of studying foreign languages are selected, which influence on the effectiveness of the study of the foreign languages in general.*

*Conclusions are done in relation to component of psychological readiness, which influence on readiness of pupils to study the foreign languages.*

**Key words:** psychological readiness, structure of psychological readiness, components, foreign language, captures a language.

### Література

1. Дяченко М. И., Кандибович Л. А. Психологические проблемы готовности к деятельности. — Минск : Изд. БГУ, 1976. — С. 51
2. Коваль І. В. Підвищення навчальної мотивації при вивченні іноземної мови у ВНЗ. // Проблеми загальн. та пед. психології. — К., 2005. — Т. 7. - Вип. 2. - С 66-73.
3. Ухтомский А. А. Физиологический покой и лабильность как биологический фактор // Собр. соч. — Т. 2. — Л., 1951.

**Б. Б. Шаповалов,  
Б. В. Шаповалов**

## **РОЗВИТОК ОБДАРОВАНОСТІ ЮНОГО КІКБОКСЕРА В ДЮСШ В ГРУПАХ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

*Статтю присвячено проблемам творчого розвитку обдарованості юного кікбоксера на етапі попередньої базової підготовки. Запропоно-*

*еарт систему комплексної підготовки як інструмент розвитку спортивної обдарованості юного кікбоксерів в групах попередньої базової підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл.*

*Ключові слова:* творчий розвиток, система комплексної підготовки, обдарованість.

**Актуальність проблеми.** Питання зміцнення здоров'я нації сьогодні є актуальними як ніколи. Одним із напрямів залучення до здорового образу життя є пропаганда фізичної культури і спорту. Спорт у наші дні є невід'ємною складовою сучасного життя, а спортивні досягнення громадян тієї чи іншої країни свідчать певною мірою про успішність самої країни. Перемоги на чемпіонатах світу, Європи, інших важливих міжнародних змаганнях не з'являються спонтанно, а є результатом планової системної роботи з розвитку спортивної обдарованості протягом багатьох років. Зауважимо, що вищі спортивні досягнення під силу лише талановитим спортсменам, жоден з них не подібний до іншого. Однак, незважаючи на важливість індивідуального підходу до виховання особистості обдарованого спортсмена, доцільно мати спеціальну програму такого виховання. Українським Союзом кікбоксингу, який має значний практичний досвід з підготовки чемпіонів світу та Європи на підставі загальноприйнятих норм, запропонована структура процесу підготовки спортсмена — кікбоксерів в дитячо-юнацьких спортивних школах, яка складається з таких етапів: початкової підготовки; попередньої базової підготовки; спеціальної базової підготовки; підготовки до вищих досягнень. Кожен з етапів є вельми важливим. Зокрема, на етапі попередньої базової підготовки закладається фундамент майстерності кікбоксерів, виховуються його морально-вольові якості. Водночас доводиться констатувати, що в навчально-методичній літературі проблемам розвитку обдарованості юного спортсмена, зокрема кікбоксерів, не приділяється достатньої уваги.

Отже, **метою** нашого дослідження є визначення оптимальних шляхів творчого розвитку обдарованості юного кікбоксерів в групах початкової підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити такі **завдання**:

1. Проаналізувати спеціальну літературу з проблем розвитку обдарованості кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовки.
2. Проаналізувати передовий досвід розвитку спортивної обдарованості юних кікбоксерів, накопичений Українським Союзом Кікбоксингу

3. Визначити особливості організації та методикою відбору до груп попередньої базової підготовки ДЮСШ, зміст і планування підготовки на зазначеному етапі, основний програмний матеріал, особливості змагальної практики та система контролю розвитку обдарованості на етапі попередньої базової підготовки обдарованого кікбоксера.

4. Визначити шляхи подальших досліджень творчого розвитку обдарованості юного кікбоксера.

Аналіз навчально-методичної літератури і практичний досвід Українського Союзу кікбоксінгу дає змогу зробити висновок, що під час навчально-тренувальних занять у групах попередньої базової підготовки вирішуються такі завдання:

— виявлення здібних дітей для подальшої роботи з ними на етапах спеціалізованої базової підготовки та етапі підготовки до вищих досягнень;

— розвиток стійкого інтересу до занять фізичною культурою та спортом, зокрема кікбоксингом;

— виховання психофізичних якостей спортсменів;

— розвиток спеціальних здібностей, необхідних для успішного виступу на змаганнях з кікбоксингу;

— вдосконалення тактико-технічної майстерності кікбоксера.

Особливу увагу слід приділяти формуванню стійкого інтересу юних спортсменів до цілеспрямованого багаторічного спортивного вдосконалення.

Різностороння підготовка на цьому етапі при невеликому обсязі спеціальних вправ більш сприятлива для подальшого спортивного вдосконалення, ніж спеціалізоване тренування. На цьому етапі слід обережно збільшувати обсяг спеціально-підготовчих вправ та ні в якому разі не ставити за головну мету виконання розрядних вимог в окремих розділах кікбоксингу.

На етапі попередньої базової підготовки вже більшою мірою, ніж на попередньому, технічне вдосконалення відбувається на різноманітному матеріалі кікбоксингу. Внаслідок роботи на цьому та подальших етапах юний спортсмен повинен засвоїти техніку багатьох десятків спеціально-підготовчих вправ. Такий підхід формує у нього здібності до швидкого засвоєння техніки кікбоксингу, що відповідає його морфологічним можливостям, надалі забезпечить спортсмену вміння правильно використовувати основні параметри технічної майстерності залежно від умов конкретних змагань, функціонального стану в різних стадіях змагальної діяльності.

Особливу увагу слід звертати на розвиток різноманітних форм швидкості, гнучкості, спритності (координаційних здібностей). При високому природному темпі приросту фізичних здібностей недоцільно планувати на цьому етапі комплекси вправ з високою інтенсивністю, нетривалими паузами, тренувальні заняття з великим навантаженням, відповідальні змагання.

**Організація та методика відбору.** Під час відбору до груп попередньої базової підготовки критерієм оцінювання перспективності юного спортсмена є наявність в нього здібностей до ефективного спортивного вдосконалення. Після 2—3 років початкової підготовки та задовго до досягнення оптимальної вікової межі у кікбоксингу ще неможливо зробити висновок про наявність в юного спортсмена задатків і здібностей, що дають йому змогу йому сподіватись на досягнення результатів міжнародного рівня. Однак вже на цьому етапі необхідно виявити доцільність подальшого спортивного вдосконалення та визначити його спрямованість, правильно зорієнтувати подальшу підготовку спортсмена. Вирішити ці завдання можливо лише на підставі комплексного аналізу, в якому повинні враховуватися морфологічні, функціональні та психічні особливості юних кікбоксерів, їхні адаптаційні можливості, реакція на тренувальні та змагальні навантаження, здатність до засвоєння та вдосконалення нових рухів тощо.

Спортивний результат на цьому етапі не повинен сприйматися як критерій перспективності. Педагогічний досвід свідчить, що спортсмени з невисокими спортивними результатами на початку етапу попередньої базової підготовки часто до його кінця стають найсильнішими та продовжують прогресувати надалі. Водночас переможці та призери дитячих та підліткових змагань рідко досягають спортивних успіхів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Важливе значення для раціонального відбору та орієнтації на цьому етапі має аналіз властивостей їхньої нервової системи — сили процесів збудження та гальмування, їхньої врівноваженості та рухливості. Сила нервових процесів характеризує здатність нервових клітин переносити сильне збудження та сильне гальмування, що дає змогу адекватно реагувати на подразнення. Врівноваженість передбачає певне співвідношення між процесами збудження та гальмування, а їх рухливість виявляється у здатності нервової системи чередувати ці процеси. У різних кікбоксерів можуть зустрічатися різноманітні комбінації якостей нервової системи, які

значною мірою визначають не тільки психологічні, але й функціональні можливості спортсменів. Зокрема це такі з них, як ефективність м'язово-рухових диференцировок, здатність до адекватних оцінок функціонального стану, сприйняття ситуацій, що виникають при прийнятті та реалізації творчих рішень тощо.

Після принципового рішення про доцільність подальшого продовження занять на етапі попередньої базової підготовки необхідно виявити найбільш перспективний напрям вдосконалення юного спортсмена, що відповідає його природним задаткам. Юні кікбоксери можуть бути поділені на різні групи залежно від того, який розділ для спортсмена є профілюючим.

На цьому етапі під час відбору слід звертати увагу на домінуючість руки. Ліворуки спортсмени, порівняно з праворукими, мають більшу швидкість простої рухової реакції, що забезпечує їм успішність простих дій, відрізняються високим рівнем тривожності, неврівноваженістю типом нервової системи, домінуючістю предметно-образного мислення. Водночас вони поступаються праворуким у швидкості прийняття рішень у складних ситуаціях, у здатності до абстрактно-логічного мислення.

Ліворуки спортсмени відрізняються більшим різноманіттям техніко-тактичних дій. Вони можуть працювати як у правосторонній, так і в лівосторонній стійці. Все це повинно враховуватися при орієнтації процесу підготовки таких спортсменів до змагальної діяльності.

Отже, основним критерієм відбору на цьому етапі є показники схильності до занять певними розділами кікбоксингу за результатами тестових випробувань.

**Зміст і планування підготовки.** Основними завданнями підготовки на етапі попередньої базової підготовки є різнобічний розвиток фізичних можливостей організму, зміцнення здоров'я юних кікбоксерів, усунення недоліків в рівні їхнього фізичного розвитку та фізичної підготовленості, створення рухового потенціалу, суть якого полягає у засвоєнні різноманітних рухових навичок, зокрема й тих, що відповідають специфіці майбутньої спортивної спеціалізації. Особлива увага приділяється формуванню стійкового інтересу юних кікбоксерів до цілеспрямованого багаторічного спортивного вдосконалення.

Різнобічна підготовка на цьому етапі при невеликому обсязі спеціальних вправ більш сприятлива для подальшого спортивного вдосконалення, ніж спеціалізоване тренування. У той же час намагання збільшити обсяг спеціально-підготовчих вправ, погоня за виконан-

ням розрядних нормативів в окремих розділах кікбоксингу призводять до шкідливого зростання результатів у підлітковому віці, що надалі негативно позначиться на становленні спортивної майстерності.

На цьому етапі вже більшою мірою, ніж на попередньому етапі, технічне вдосконалення будеється на матеріалі різних розділів кікбоксингу Спортсмен повинен досить добре засвоїти техніку багатьох десятків спеціальних підготовчих вправ. Такий підхід у підсумку формує в нього здатність до швидкого засвоєння техніки кікбоксингу, яка відповідає його морфофункціональним можливостям, що наразі забезпечить спортсмену вміння варіювати основними параметрами технічної майстерності залежно від умов конкретних змагань, функціонального стану в різних стадіях змагальної діяльності.

Особливу увагу слід звертати на розвиток різних форм прояву швидкості, а також координаційних здібностей та гнучкості. При високому природному темпі приросту фізичних здібностей недоцільно планувати на цьому етапі комплекси вправ з високою інтенсивністю та нетривалими паузами, відповідальні змагання, тренувальні заняття з великим навантаженням.

**Основний програмний матеріал.** Основним завданням підготовки кікбоксерів на даному етапі є оволодіння технікою ближнього бою. Успішно засвоївши навчальний матеріал на етапі початкової підготовки (що є умовою переведення його до груп попередньої базової підготовки), юний кікбоксер вже володіє азами техніки і тактики кікбоксингу, спроможний засвоїти навички ведення ближнього бою.

Технічні дії ближнього бою являють собою систему, до якої входять удари зігнутими в ліктях руками, захисти від них, підсікання (а в деяких розділах, наприклад, косікі проведення інших кидків), способи нав'язування ближнього бою та виходу з нього. Економічні та раціональні рухи в умовах ближнього бою дають змогу за мінімальний час вирішувати поставлені тактичні завдання й отримати високі оцінки суддів.

**Змагальна практика** кікбоксерів на цьому етапі полягає у міжсекційних змаганнях, районних, міських обласних, всеукраїнських, міжнародних офіційних, включаючи чемпіонати спортивних товариств, чемпіонати України, чемпіонати Європи та світу.

Метою участі у змаганнях спортсменів 12—15 років є виконання спортивних нормативів, вдосконалення тактико-технічної підготовки розвитку психологічної стійкості, вміння діяти в несприятливих умовах жорсткого двобою.

Система змагань на другому етапі передбачає виконання учнями ДЮСШ нормативів II та I (50% від загальної кількості учнів). Змагальній практиці передують докладне вивчення правил змагань з кікбоксингу (версія WPKA) [2].

Позитивним у діяльності Українського Союзу кікбоксингу є проведення змагань одночасно для різних вікових груп спортсменів, коли молодші спортсмени мають можливість безпосередньо спостерігати за виступами відомих спортсменів [1, с 28].

**Система контролю розвитку обдарованості.** З початком навчального року кікбоксери, що навчаються в ДЮСШ, проходять диспансеризацію у лікарсько-фізкультурному тренажері.

У спеціально-підготовчому та змагальному періодах підготовки учні ДЮСШ проходять регулярне медичне обстеження перед кожним змаганням.

Наприкінці першого та другого років учні ДЮСШ виконують нормативи із загальної фізичної, спеціальної фізичної, техніко-тактичної підготовки, а наприкінці третього та четвертого — загальної фізичної, спеціальної фізичної, техніко-тактичної та інтегральної підготовки.

**Висновки.** 1. У спеціальній літературі питання творчого розвитку особистості кікбоксера в початкових групах дитячо-юнацьких спортивних шкіл висвітлені недостатньо. З нечисленних наукових публікацій можна зробити висновок, що творчий розвиток обдарованості юного кікбоксера на етапі попередньої базової підготовки є складним психолого-педагогічним процесом, який має бути керованим і планомірним.

2. Багаторічна робота Українського Союзу кікбоксингу з творчого розвитку особистості кікбоксера підтверджує правильність використання системи комплексної підготовки кікбоксера, в тому числі й на етапі попередньої базової підготовки, як інструменту для введення українських кікбоксерів у світову спортивну еліту.

3. Перспективою подальших досліджень є розроблення поурочних планів занять з юними кікбоксерами в групах початкової підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл та контрольних нормативів із різних видів підготовки.

*Стаття посвячена проблемам творческого развития одарённости юного кикбоксера на этапе предварительной базовой подготовки. Предложена система комплексной подготовки как инструмент развития*

*спортивной одарённости юного кикбоксера в группах предварительной базовой подготовки детско-юношеских спортивных школ.*

*Ключевые слова:* творческое развитие, система комплексной подготовки, одарённость.

*The article is dedicated to the problem of creative development of giftiness of young kickboxer at the stage of the preliminary base training. The system of complex training of young kickboxer in the groups of preliminary base training in Children-youth sport schools as a tool of the development of sport gift of kickboxer is proposed.*

*Key words:* creative development, system of complex training, gift.

#### Література

1. Шаповалов Б. Б. Від перемог на рингу — до загального успіху // Бізнес і безпека. Досвід, проблеми, перспективи. — 2008. — № 128 — 130. — С 28-29.

2. Шаповалов Б. Б., Дворецкий Е. Г. Правила змагань із кикбоксингу (версія WPKA). - К.: «МП Леся», 2010. - 40 с

УДК 159.955

**О. В. Дробот,**

*кандидат психологічних наук, доцент*

## **МОТИВИ УТРИМАННЯ ВІД ВЧИНКУ У ВЕРБАЛЬНІЙ СВІДОМОСТІ МАЙБУТНІХ МЕНЕДЖЕРІВ**

*У статті розглянуто специфіку смислової сфери професійної свідомості пов'язаної з мотивацією утримання від професійного вчинку, розкрито смисли, які керують студентами-менеджерами в ситуації утримання від вчинку, порівняно з представниками гуманітарної професії. Виявлено якісно, методом семантичного диференціала, відмінність між професійними сферами свідомості двох експериментальних груп менеджерів і філологів.*

**Ключові слова:** смислова сфера професійної свідомості, мотивація утримання від професійного вчинку, метод семантичного диференціала, зона смислового напруження у свідомості майбутніх менеджерів.