

Ибрагимова С.Ю.

Буковинский государственный медицинский университет

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ КАК СРЕДСТВА ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА УСВОЕНИЯ ЗНАНИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИТНЕСУ

Аннотация

В статье на основе анализа научно-методической литературы раскрыты особенности использования компьютерных технологий на теоретических занятиях по оздоровительному фитнесу, систематизированы и обобщены направления применения информационных технологий для проведения оздоровительных занятий. Определено, что компьютерных технологий является средством повышения эффективности теоретических занятий по фитнесу. Раскрыты перспективные направления использования информационных технологий для организации занятий оздоровительным фитнесом на факультетах физической культуры в высших учебных заведениях.

Ключевые слова: технология, компьютерные технологии, информация, оздоровления, фитнес.

Ibrahimova S.Y.

Bukovinian State Medical University

USING INNOVATIVE TECHNOLOGIES AS A MEANS OF IMPROVING THE QUALITY OF LEARNING AT FITNESS CLASSES

Summary

The article reveals the peculiarities of use of computer technologies on the theoretical lessons on recreational fitness on the basis of analysis of scientific-methodical literature. Applications of information technologies for health-improving exercises are systematized and compiled. It is determined that computer technology is a means to improve the efficiency of theoretical fitness classes. The author discloses perspective directions of use of information technologies for the organization of classes of recreational fitness on faculties of physical education in higher educational institutions.

Keywords: technology, computer technology, information, health, fitness.

УДК 336.72

ОГЛЯД ПСИХОЛОГІЧНИХ ФАКТОРІВ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ПОМИЛКОВІ РІШЕННЯ ФУТБОЛЬНИХ АРБІТРІВ, ЯКІ ПРАЦЮЮТЬ В ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ ЗМАГАННЯХ ТА НА ПОЧАТКОВИХ ЕТАПАХ ПІДГОТОВКИ

Лисенчук Г.А., Фоменко Д.С., Гончарук А.І.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

В наш час психологічна підготовка арбітра розглядається як важке поняття, що включає у себе загальну психологічну підготовку і психологічну підготовку до певного поєдинку. Ділення психологічної підготовки на два види дещо умовна, так як вони між собою взаємопов'язані. Рівень психологічної підготовленості арбітра до змагань знаходиться у прямій залежності від розвитку у них ідейної впевненості, морально-етичних почуттів і якостей, які сприяють виконанню правильних дій і прийняттю правильних рішень. У результаті усіх дій повинно прийматися і сміло здійснюватися єдине правильне рішення, яке можливе при наявності у арбітра здатності до творчого, розумного ризику.

Ключові слова: арбітр, психологічні фактори, помилкові рішення, психологічно – педагогічні фактори, психічні якості.

Постановка проблеми. На важку діяльність арбітра в умовах сучасних змагань по футболу впливають не тільки фізичні, але більше психологічні навантаження.

До проблем арбітражу гри у футболі відносяться ситуації, що постійно змінюються, вимагаючи швидкого реагування і прийняття рішення у відповідності з великим фізичним навантаженням [5].

В ході матчу відмічається значне навантаження на зорові аналізатори (арбітр повинен вміти вести безперервний контроль за виконаними ціле направленіми діями футболістів в екстремальному режимі), таким чином, втома розвивається із-за вичерпання енергетичних резервів організму і наступає психологічна втома [4, 2].

У цьому зв'язку для успішної діяльності арбітра вирішальне значення набуває психологічний фактор. Спеціальні впливи на центральну і вегетативну нервові системи шляхом мовних формулювань, уявлень та інших педагогічних засобів забезпечують найбільш оптимальну організацію фізіологічних процесів [7].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В дослідженнях А.І. Горбачова велика роль відводиться специфіці протікання діяльності арбітра, вивченню динаміки його психічних і психофізіологічних функцій. Виділяється велика роль концентрації, розподілення і переключення уваги.

На основі проведених досліджень А.І. Горбачов говорить про фактори, що лежать в основі успішної діяльності арбітрів, прираховуючи до них осо-

бистий, емоціональний фактори і досвід арбітражу. Головними і визначальними, на думку автора, являються наступні компоненти особистого фактору – стійкість перед перешкодами (байдужість до не благо приємних впливів зі сторони глядачів, тренерів, гравців), об'єктивність, почуття відповідальності за якість арбітражу матчу і принциповість. В дослідженнях встановлено взаємозв'язок особистого і емоціонального фактора при об'єднуючому їх досвіді арбітражу [7, 1].

Н.Г. Латишев підкреслив важливість виховання певних якостей уваги (об'єм, стійкість, зосередження, переключення) і запропонований ряд рекомендацій, в основному загального характеру – проявляти глибокий і стійкий інтерес до арбітражу футбольних змагань, формувати уміння вільного зосередження уваги в будь який момент на будь якому об'єкті, привчаючи себе проводити ігри в не благо приємних умовах, виробляти здатність боротися з факторами, що відволікають, подразниками, відмінно знати Правила гри. Подібного роду рекомендації по тренуванні уваги проводить і Джозеф Марко (2004): не реагувати на подразники, що відволікають, розвивати об'єм уваги (відновлювати у пам'яті певні ігрові ситуації), розвивати периферичний зір, інтуїтивно почувати ситуацію, яка може стати поза полем зору [10, 2].

Мета статті – вивчення психологічно – педагогічних факторів, визначаючих високу якість і надійність арбітражу футбольних змагань, розробка і апробація засобів підвищення якості і надійності арбітражу.

Виклад основного матеріалу. При визначенні вихідних ефективності вивчаючої діяльності ми виходили із кількісних і якісних характеристик помилок арбітрів. Всі помилки по ступені значущості були розділені нами на результативні, суттєві і незначні. Результативні помилки – це ті, які при рівному або мінімальному рахунку матчу приводять до взяття воріт або до зриву явно голевих атак. В якості суттєвих класифікувались помилки, що впливали на хід матчу при рівному або мінімальному рахунку: такого роду помилки сприяють, як правило, виникненню конфліктних ситуацій на полі і в результаті – різкому підвищенню напруженості гри. Всі інші помилки розглядались як не значні.

Якість арбітражу визначалась як ступінь співвідношення дій футбольного арбітра Правилами гри і методичним вказівкам. При цьому для судження про ефективність запропонованих засобів психологічної підготовки застосовувався показник якості арбітражу у футбольному сезоні, кількість результативних і суттєвих помилок на одну гру (шляхом поділу загальної кількості результативних і суттєвих помилок арбітра в іграх сезонну на кількість цих ігор). Надійність арбітражу визначалась як стабільність арбітра, що визначає відсутність або невисоку кількість серйозних порушень діяльності. Показником надійності арбітражу за сезон слугувало число результативних помилок за одну гру.

$$P_k = \frac{a+b}{N} \quad P_n = \frac{a}{N}$$

де: P_k – показник якості арбітражу за сезон;

P_n – показник надійності за сезон;

a – кількість результативних помилок арбітром допущених за сезон;

b – кількість суттєвих помилок допущених арбітром за сезон;

N – кількість ігор проведених арбітром у сезоні.

Виявилось, що більшість помилок арбітрів високої кваліфікації (85,9%) обумовлено психологічними факторами, серед яких вирішальне значення мало

функціонування уваги (57,6%) і нерішучість (24,3%). Інші помилки (14,1%) були пов'язані з факторами фізичної і теоретичної готовності.

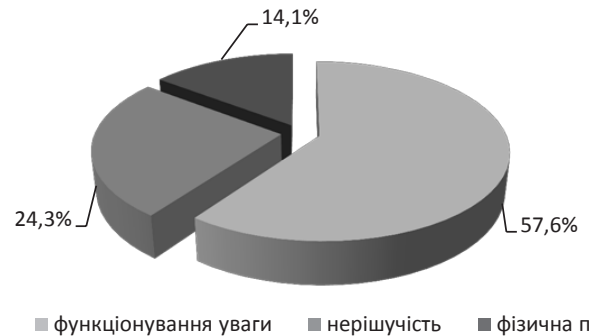


Рис. 1. Психологічні фактори які впливають на полкові рішення футбольних арбітрів

Із 107 ігор, що аналізувались, 80 ігор було проведено в стані психічної готовності, а для 27 ігор були характерні негативні настрої. При цьому матеріали дослідження показують, що для арбітрів даного рівня нехарактерні негативні настрої передстартової лихорадки і апатії.

Психічна (боева) готовність – стан оптимального рівня переживання перед матчем, що характеризується загальним емоційним підйомом арбітра, бадьорістю, внутрішньою зібраністю і зосередженістю на роботі що очікується.

Стартова лихорадка – сильна емоційна реакція на очікувану спортивну діяльність, що проявляється у через мірному хвилюванні, втраті рівноваги і контролю над собою. Зовнішньо такий стан проявляється в частоті пульсу, сильне потовиділення, тремтінням рук і ніг.

Стартова апатія – стан арбітра перед матчем, який проявляється у байдужому, пасивному відношенні до очікуваного змагання (у арбітра не спостерігається хвилювання за свій успіх).

У арбітрів найбільш часто зустрічались деякі відносні стани *перезбудженості і самозаспокоєння*. Кількісно ці стани розподілилися приблизно порівну: в 14 матчах спостерігався стан перезбудження, в 13 – самозаспокоєння. Варто відмітити, що не було виявлено якісних відмінностей негативних впливів на арбітраж вказаних негативних станів. Однак в усіх матчах, що були проведених на низькому рівні, перед цим спостерігались стани перезбудження або самозаспокоєння. При цьому виявилось, що негативні стани ведуть, до значного зниження якості і надійності арбітражу. Так, при арбітражі ігор у стані психічної готовності (СПГ) середнє арифметичне помилок на одну гру склало 5,9, тоді коли в стані перезбудження або самозаспокоєння даний показник складав 8,9. В другому випадку різко зросла кількість суттєвих помилок: СПГ в 80 іграх допущена 51 суттєва помилка ($x = 0,64$), при негативних станах в 27 іграх – 59 суттєвих помилок ($x = 2,2$). Ще більше негативні перед матчеві стани на надійність арбітражу: в СПГ не було ні одної результативної помилки, а при негативних станах було зафіксовано 27 результативних помилок.

В зв'язку зі сказаним можна зробити висновки, що негативні перед ігрові стани, подібні до втоми, погіршують функціональні стани арбітра і тим самим створюють передумови для зниження ефективності діяльності, що виражається як у загальному підвищенні кількості помилок, так і у загальному збільшенні помилкових рішень, так і у збільшенні суттєвих та результативних помилок, що являється

найбільш значним. Характер порушення діяльності досить індивідуальний і залежить від ступеня вираженості тих чи інших психічних якостей і особистісних якостей арбітра.

Подолання негативних форм передстартових станів – одна з найважливіших завдань безпосередньої психологічної підготовки до даного матчу.

Опитування арбітрів високої кваліфікації показало, що більшість із них визнають важливість оптимального перед ігрового хвилювання (65,6% опитуваних арбітрів), вміють в достатній мірі диференціювати перед ігрові стани (68,5%) і прикладають зусилля для їх регулювання, здійснюючи тим самим психологічну підготовку до гри. Однак важливість регулювання негативного стану розуміють не усі арбітри, навіть досить високого рівня. Це в свою чергу, свідчить про досить великі резерви удосконалення арбітражу футбольних змагань.

Найбільший інтерес і практичну значущість представляють отримані дані про суттєві відмінності в швидкості реагування між арбітрами високої кваліфікації (I група), і арбітрами що працюють над професійним ростом (II група). Арбітри I групи суттєво кращими за арбітрів II групи по часу, витраченому на виконання завдань.

Таким чином арбітрів по футболу, особливо високої кваліфікації, відрізняє здатність до більш швидкого реагування на події, що відбуваються, дії і реакції гравців в умовах емоційної напруги. Саме це і являється відмінною здатністю кращих арбітрів, що дозволяє успішно проводити важливі матчі (Табл. 1).

Досить важливо відмітити зафіксовані по часу відмінності реагування на ситуації (тест Розенц-

вейга). Велике значення побудові адекватних (цілком існуючих) взаємовідносин з гравцями в процесі гри приділяли арбітри (45,7% опитаних), тренери (83,5%) і гравці (51%). Все це дозволяє говорити про високу значущість такого роду взаємовідносин («мікро в заїмо відношень»).

Таблиця 1

Часові показники роботи арбітрів різної кваліфікації з методиками дослідження професійно значущих якостей арбітрів в с (секундах)

Методика	Арбітри високої кваліфікації	Арбітри з зупинкою у професіональному рості
Чорно червоні таблиці	180 сек.	240 сек.
Тест Равена	1074 сек.	1144 сек.
Тест Розенцвейга	725 сек.	914 сек.
Тест Айзенка	409 сек.	527сек.

Висновки і пропозиції. Успішність арбітра суттєво залежить від об'єму, концентрації і розподілу уваги. Однак отримані результати свідчать про те, що вказані характеристики уваги не являються безумовно визначаючими діяльність арбітра.

Результати дослідження показують, що при арбітражі недостатній розвиток арбітра компенсується високою мірою розвитку фізичних або психічних якостей (висока рухливість, вмільний вибір місця, здатність передбачати події, що розвиваються на футбольному полі).

Список літератури:

1. Будогосский А. Д. Организационно-педагогические аспекты построения процесса профессиональной подготовки футбольных арбитров начальной категории: автореф. дис. на соиск. научн. степ. канд. пед. наук / А. Д. Будогосский – Москва, 2008. – 26 с.
2. Вихров К. Л. Компаньон футбольного арбитра / Вихров К. Л. – Киев, Комби ЛТД. – 2006. – 150 с.
3. Вяткин Б. А. Спорт и развитие индивидуальности человека (опыт системного исследования) // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 2. – С. 1-5.
4. Запорожанов А. В. Индивидуализация специальной физической подготовки с учетом особенностей развития физических качеств спортсменов в современном пятиборье – 13.00.04 – Киев, 1989.
5. Кузнецов Ю. Ф. Спортивное судейство в футболе в XXI веке / Ю. Ф. Кузнецов // Теория и практика физической культуры, 2000. – № 7. – С. 34-38.
6. Кулалаев П. М. Начальная подготовка футбольных арбитров: П. Н. Кулалаев // – Волжский, 2006. – 165 с.
7. Спириин А. Н. Судейство: взгляд на проблему (учебно-методическое пособие для судей, инспекторов, инспекторов-квалификаторов, преподавателей учебно-тренировочных сборов судей и школ футбольных арбитров, специалистов футбола) / А. Н. Спириин, А. Д. Будогосский. Москва, – 2003. – 274 с.
8. Чопілко Т. Г. Рухова діяльність і функціональні можливості елітних футбольних арбітрів / Валерій Ніколаєнко, Тарас Чопілко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації / збірник наукових праць – Випуск 14. – Вінниця, 2012. – 82 с.
9. Чопілко Т. Г. Структура спеціальної фізичної підготовки і функціональні резервні можливості футбольних арбітрів високої кваліфікації / Тарас Чопілко // Вісник Запорізького національного університету / Фізичне виховання та спорт – № 3(9). – Запоріжжя, 2012. – 230 с.
10. Фоменко Д. С. Определение главных свойств личности арбитров / Д. С. Фоменко // Сборник Всероссийской с международным участием очно-заочной научной конференции «Дифференцированный поход в системе многолетней подготовки спортсменов различной квалификации, специализирующихся в игровых видах спорта». – Малаховка, 2012. – С. 232-236.
11. Фоменко Д. С. Психологічні чинники успішної роботи арбітрів у футболі / Д. С. Фоменко // Вісник Запорізького національного університету. – 2012. – № 3. – С. 224-228.

Лисенчук Г.А., Фоменко Д.С., Гончарук А.И.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

ОБЗОР ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ, ВЛИЯНИЕ ИХ НА ОШИБОЧНЫЕ РЕШЕНИЯ ФУТБОЛЬНЫХ АРБИТРОВ РАБОТАЮЩИХ В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ СОРЕВНОВАНИЯХ И НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

Аннотация

В настоящее время психологическая подготовка арбитра рассматривается как тяжелое понятие, включающее в себя общую психологическую подготовку и психологическую подготовку к определенному поединку. Деление психологической подготовки на два вида несколько условно, так как они между собой взаимосвязаны. Уровень психологической подготовленности арбитра к соревнованиям находится в прямой зависимости от развития у них идейной уверенности, морально-этических чувств и качеств, которые способствуют выполнению правильных действий и принятию правильных решений. В результате всех действий должно приниматься и смело осуществляться единственно правильное решение, которое возможно при наличии у арбитра способности к творческому, разумному риску.

Ключевые слова: арбитр, психологические факторы, ошибочные решения, психологически – педагогические факторы, психические качества.

Lysenchuk H.A., Fomenko D.S., Honcharuk A.I.

National University of Physical Education and Sports of Ukraine

REVIEW OF PSYCHOLOGICAL FACTORS, THEIR IMPACT ON THE ERRONEOUS DECISION OF FOOTBALL REFEREES WORKING IN CHILDREN'S AND YOUTH COMPETITIONS AND AT THE INITIAL STAGE OF PREPARATION

Summary

Nowadays, psychological preparation of referees is considered as a difficult concept, which includes general psychological training and psychological preparation to a duel. Division of psychological preparation into two types is somewhat arbitrary, since they are linked to each other. The level of psychological preparedness of a referee for the competition is directly determined by the development of his ideological belief, ethical feelings and qualities that contribute to the correct action and making the right decisions. As a result of all actions must be a made and safely carried only one right decision, which is possible with the referee's capacity for creative, intelligent risk.

Keywords: referee, psychological factors, erroneous decisions, psychological and pedagogical factors, mental qualities.