

УДК 37.02; 355.23:351.746.1

**Олексій СЛІВІНСЬКИЙ,**

*Національна академія Державної прикордонної служби України  
імені Богдана Хмельницького, м. Хмельницький*

**Вадим РЕФЕЛЬ,**

*Національна академія Державної прикордонної служби України  
імені Богдана Хмельницького, м. Хмельницький*

**Володимир МЕЛЬНИКОВ,**

*Національна академія Державної прикордонної служби України  
імені Богдана Хмельницького, м. Хмельницький*

## **МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ВИХОВАННЯ ОСОБИСТОСТІ СПОРТСМЕНА-ПРИКОРДОННИКА В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПЕРСОНАЛУ ДЕРЖАВНОЇ ПРИКОРДОННОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ**

*У статті наведено результати теоретичних питань методики регулювання психологічного, емоційного стану спортсмена-прикордонника, аспекти тренувальної підготовки, які сприятимуть формуванню особистості, а також наведено основні вимоги до військовослужбовців у цьому контексті.*

**Ключові слова:** *військовослужбовці, Державна прикордонна служба України, методичні аспекти теоретичної, тренувальної, інтелектуальної, психологічної, фізичної підготовки.*

**Постановка проблеми у загальному вигляді.** У наш час, в епоху динамічного життя, технологічного прогресу, коли людині не вистачає часу на фізичне вдосконалення, людство все частіше зустрічається з

© Слівінський О., Рефель В., Мельніков В.

проблемами фізичного розвитку, вдосконалення зміцнення організму і загартування людини. Особистість – соціальна характеристика людини, яка вказує на її якості, що формуються під впливом суспільних відносин, спілкування з іншими людьми. Методика тренування тісно пов'язана з методикою навчання прикордонників і є природним її продовженням.

Навчально-тренувальний процес здійснюється на базі основних дидактичних принципів з урахуванням вимог теорії та методики спортивного тренування, спортивної фізіології, психології і визначається: систематичністю занять і поступовим підвищенням навантаження в процесі всебічної підготовки спортсменів; застосуванням різноманітних засобів, принципів та методів тренування; врахуванням вікових, статевих і індивідуальних особливостей тих, хто займається тощо.

Досягнення мети спортивного тренування здійснюється за допомогою системи тренувальних впливів спрямованих на організм тих, хто займається, в час спеціально-організованих тренувальних занять, які проводяться систематично.

Основні завдання:

- формування стійкого інтересу до занять;
- виховання моральних і вольових якостей;
- зміцнення здоров'я, загартування, гармонійний фізичний розвиток, досягнення та підтримання високого рівня працездатності, засвоєння та реалізація гігієнічних навичок;
- розвиток основних рухових якостей (сили, швидкості, гнучкості, витривалості) і координаційних здібностей;
- засвоєння теоретичних знань і практичного досвіду, необхідних для успішної тренувальної та змагальної діяльності;
- удосконалення життєво важливих рухових умінь і навичок;
- розвиток спеціальних здібностей і якостей, які обумовлюють успішне освоєння техніки і тактики гри (поєдинку);
- досконале засвоєння техніки гри, поєдинку (прийомів і способів реалізації);
- досконале засвоєння тактики гри, поєдинку (тактичних дій у нападі та захисті – індивідуальних і колективних);

досягнення високого рівня індивідуальної і командної підготовленості;

досягнення інтеграції усіх якостей, умінь, навичок і знань, тобто реалізація в змагальній діяльності всього набутого на заняттях;

попередження спортивних травм, перенапруги, проведення відновлюваних заходів.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано вирішення даної проблеми та на які опираються автори.** Теоретичний аналіз дослідження проблеми фізичного розвитку безпосередньо впливає на самооцінку і погляди людини. Фізичні здібності і вродлива зовнішність є запорукою успіху молоді в складному світі. Розумовий розвиток відіграє головну роль у розвитку інтересів поглядів, і інтелектуальних здібностей військовослужбовця.

У процесі психологічного становлення особистості основною концепцією синтезу розвитку з вихованням, спортивним тренуванням та навчанням виступає теорія Л. Виготського, П. Блонського, С. Костюка.

Основною умовою фізичного розвитку і психологічного формування особистості виступає діяльність, основи якої розроблені у наукових дослідженнях А. Леонт'єва, С. Рубінштейна, А. Запорожця та ін.

**Метою статті** є обґрунтування методів розвитку моральних і вольових якостей, а також зацікавлення видом спорту, формування цілеспрямованості, ініціативності, сміливості, рішучості, наполегливості, завзятості .

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Під час занять збірних команд з видів спорту у навчально-тренувальному процесі вирішується також завдання професійної підготовки: підвищення кваліфікації в одній із спортивних ігор, засвоєння теоретичних знань, набуття практичних умінь і навичок з планування, обліку, ведення щоденника, управління командою під час змагань, методики навчання, суддівства тощо.

Навчання і тренування – це єдиний педагогічний процес освоєння і вдосконалення умінь, знань і навичок та рухових здібностей.

Навчання – це процес, спрямований на початкове освоєння структури технічних прийомів і основ спортивної тактики. З одного

боку навчання передує тренуванню, а з другого – є його супутнім компонентом на всіх етапах багаторічної підготовки спортсменів.

Спортивне тренування являє собою спеціалізований, науково-обґрунтований процес фізичного виховання, основою яких є використання фізичних вправ з метою розвитку і удосконалення якостей і здібностей, які обумовлюють готовність спортсмена до участі у змаганнях.

Основна мета спортивного тренування – досягти запланованих спортивних результатів. Чим вищий передбачуваний результат, тим більше сил необхідно затратити, щоб досягти відповідного рівня підготовки.

Реалізація вищеназваних завдань у навчально-тренувальній діяльності здійснюється за допомогою різноманітних засобів і методів, поєднаних у компоненти тренування. Компоненти тренування (види спортивної підготовки) – теоретична, психологічна, фізична, технічна, тактична, інтегральна і змагальна підготовка – визначають зміст навчально-тренувальної діяльності. У кожному виді підготовки, як провідний засіб, використовуються найбільш корисні фізичні вправи. Бажаного результату можна досягти лише за умови правильного підбору вправ, додержання відповідних принципів і методів їх реалізації.

У процесі теоретичної підготовки спортсмени оволодівають спеціальними знаннями, необхідними для успішного використання техніко-тактичних засобів, підвищення ефективності тренування і оптимізації своїх дій в умовах змагальної діяльності.

Добрі знання дозволяють спортсмену діяти на майданчику із значно більшою ефективністю, свідомо застосовувати спеціальні знання у змагальній діяльності. Широка теоретична база допомагає активізувати своє ставлення до навчально-тренувальних і самостійних занять.

Теоретична підготовка може здійснюватися у час практичних занять, у формі спеціальних теоретичних занять, бесід, аналізу навчально-тренувальних занять, змагань, а також самостійно.

Заняття можуть проводитись з окремими вихованцями, групою гравців і з усією командою.

Найкращого ефекту можна досягнути при систематичному використанні підготовки як самостійної або включеної до навчально-тренувальних занять при застосуванні форм, стимулюючих активність всіх членів команд.

Теоретична підготовка спрямована на формування у спортсменів спеціальних знань з таких основних питань у вибраному виді спорту:

1. Правила гри.
2. Організація, суддівство та методика проведення змагань.
3. Класифікація, систематика і термінологія.
4. Гігієна харчування і профілактика травматизму.
5. Історія розвитку гри в Україні, ближньому та дальньому зарубіжжі.
6. Стан і тенденції розвитку гри в Україні.
7. Специфічні умови змагальної діяльності, компоненти, структура і фактори, що обумовлюють її ефективність.
8. Основи фізичної, технічної, тактичної, психологічної, інтегральної, змагальної, суддівсько-інструкторської підготовки.
9. Планування і облік навчально-тренувальної роботи в секціях колективів фізичної культури.
10. Відновлювальні засоби і реабілітація.
11. Настава на гру, кодований запис змагальних ігор і їх аналіз (статистика).
12. Контроль і самоконтроль в процесі навчально-тренувальних занять і змагань.
13. Теоретичні основи управління станом спортсмена.
14. Управління командою в процесі змагань.
15. Система, форми і методи пропаганди здорового способу життя, профілактика шкідливих звичок, правопорушень.

Теоретичну підготовку доцільно реалізовувати інтегрально (цілісно) в розумовому поєднанні з іншими компонентами підготовки: оволодінням розділом програм з фізичного виховання, набуттям певних знань з суміжних дисциплін (біології, основ здорового способу життя, фізіології та психології).

Теоретична підготовка сприяє ефективній реалізації дидактичного принципу свідомості та активності, формуванню стійкого інтересу до занять, стимуляції їх діяльності.

Психологічна підготовка. Психологічна підготовка, як один із суттєвих складових компонентів навчально-тренувального процесу в спортивних іграх, поділяється на психологічну підготовку тренера і спортсмена. В свою чергу психологічну підготовку спортсмена можна розділити на чотири “модулі”, тісно пов’язаних між собою:

Базова підготовка – передбачає психічний розвиток учнів, навчання та освіти.

Тренувальна – формує мотиви спортивної діяльності та позитивне ставлення до навчально-тренувальних і самостійних занять.

Змагальна – формує стан “бойової готовності”, здібності до зосередження, мобілізації, оптимізації процесу реалізації набутих знань, умінь, навичок.

Корекція психічного стану безпосередньо на заключному етапі підготовки (змагальний етап підготовчого періоду макроциклу) до змагальної діяльності та в процесі змагань.

Базова (загальна) психологічна підготовка включає:

1. Розвиток важливих психічних функцій і якостей – уваги, уявлення, сприймання, сенсомоторики, мислення, пам’яті, антипатії тощо.
2. Формування професійно важливих здібностей – організаційних, комунікативних, науково-пізнавальних (гностичних), конструктивних, а також здібностей до самоаналізу, самокритичності, вимогливості до себе тощо.
3. Формування значущих моральних і вольових якостей – захоплення видом спорту, цілеспрямованості, ініціативності, сміливості, рішучості, наполегливості, завзятості тощо.
4. Психологічну освіту – формування спеціальних знань про психіку людини, психічний стан, методи формування оптимального стану і способи подолання несприятливого стану.
5. Формування вмінь регулювати психічний стан, зосереджуватись перед змаганнями, мобілізувати сили в час гри, протистояти несприятливим впливам.

Тренувальна підготовка (до тривалого фізичного і психічного навантаження у навчально-тренувальному процесі) передбачає розв'язання двох основних завдань:

Формування значущих мотивів напруженої тривалої тренувальної роботи.

Формування сприятливого ставлення до спортивного режиму і навчально-тренувального навантаження.

Змагальна (спеціальна психологічна підготовка до конкретного змагання) спирається на загальну психологічну підготовку і повинна вирішувати такі завдання:

1. Формування значущих мотивів змагальної діяльності.
2. Оволодіння методикою формування стану бойової готовності до ігор, впевненості у собі, у своїх силах.
3. Розробка індивідуального комплексу мобілізуючих заходів.
4. Удосконалення методики саморегуляції психічного стану.
5. Формування емоційної стійкості до подолання перешкод, що виникають на шляху досягнення мети на змаганнях.

Корекція психічного стану безпосередньо на заключному етапі підготовки до змагальної діяльності та в процесі змагань здійснюється в такому порядку:

На початку передзмагального етапу підготовчого періоду у навчально-тренувальному процесі моделюються і реалізуються різноманітні впливи на спортсменів, які запобігають зниженню інтересу до занять в умовах великих навантажень, спеціальна мотивація активності, підтримка життєдіяльності, життєрадісності і почуття задоволення від активної м'язової роботи.

Основна увага приділяється формуванню позитивного ставлення до фізичного навантаження. Підтримується впевненість у повному відновленні працездатності організму після навчально-тренувальних занять і участі в змаганнях. Формується впевненість щодо можливостей спортсмена витримувати психічну напругу і перенапругу. Активізується передзмагальна підготовка щодо впевненості у своїх силах, націленості на успіх у змаганнях, підведення до стану "бойової готовності". Психорегулюючі тренування, навіювання, фізіотерапевтичні

процедури спрямовані на підтримку стану “бойової готовності”, прискорення процесів відновлення працездатності, виходу з негативних станів (“апатії”, “лихоманки”) тощо.

Основні рекомендації щодо застосування прийомів управління та самоуправління передстартовим станом спортсмена:

Продумування наступних дій. Цей прийом допомагає підвищити адекватність виконання технічних прийомів, розв’язання тактичних завдань (ідеомоторне тренування), усунути перезбудження, дає змогу зняти тривогу, переключити увагу з неприємних переживань на конструктивні моменти. Тренер може давати спортсменові завдання, навмисне викладені схематично.

Аналіз подумки негативних емоційних станів, внаслідок якого стає зрозумілою необґрунтованість, не значимість переживань, що турбують спортсмена.

Перенесення думок з майбутньої виступу (гри) на події з власного життя, що мають позитивне забарвлення.

Зміна настанови на змагання (виступ, гра) з пасивної на активну. Тренер має проводити постійну роботу щодо навчання спортсменів умінню керувати своїм емоційним станом, пояснювати їм про недопустимість концентрації думок на негативних переживаннях щодо можливого невдалого виступу на змаганнях.

Вплив самонавіювання. Формула самонавіювання має відповідати конкретному спрямуванню і вимовлятися від себе у стверджувальній формі.

Найбільш сприятливими для самонавіювання є періоди перед засинанням і одразу після прокидання.

Переключення на діяльність, здатну відволікати від думок про наступну гру – перегляд телепередач, читання художньої літератури, заняття музикою, прогулянки, збирання грибів, ловля риби тощо.

Уникання обставин, зустрічей, що можуть порушити рівновагу, спричинити неприємні переживання (під час підготовки до гри й, особливо, у день гри).



Моральна підтримка гравців тренером – індивідуальна бесіда, щира розмова, напутні слова підтримують спортсмена, надають йому сили та впевненості.

У разі самозаспокоєння гравця його слід “розворушити” будь-якою несподіваною дією. Можна застосувати спеціальні групові та індивідуальні завдання.

У разі стартової апатії необхідним є “енергійний струс”. Тренер акцентує увагу спортсмена на конче потрібній перемозі, звертається до нього із закликом перебороти себе, посилається на здібності, талант, наводить приклади його вдалих виступів тощо.

Для переборення негативних передзмагальних станів у розминці застосовують спеціальні вправи. У разі перезбудження перевагу надають розминці з меншою, ніж звичайно, інтенсивністю, застосовують повільні плавні рухи, вправи на гнучкість. Якщо у спортсменів спостерігається апатія, самозаспокоєння, то бажано провести інтенсивну розминку, що складається з швидких рухів, прискорень.

Емоційні стани регулюють також за допомогою дихальних вправ та масажу: у разі перезбудження – заспокійливе дихання, у разі апатії, самозаспокоєння – збудливе.

В основі психологічної підготовки лежать, з одного боку – специфічні особливості умов змагальної діяльності у конкретному виді спорту, з іншого – індивідуальні психологічні особливості спортсмена. Чим вищий ступінь відповідності між ними, тим швидше можна сподіватись на успішну реалізацію плану підготовки спортсменів і досягнення ними наміченої мети.

Поради викладачу, тренеру:

1. Необхідно досконало оволодіти прийомами саморегуляції свого стану. Ваші дії завжди повинні бути добре продуманими і цілеспрямованими на підвищення якості процесу психологічної самопідготовки, регулювання своєю поведінкою і поведінкою вихованців у екстремальних умовах навчально-тренувальної та змагальної діяльності.

2. Аналізувати результати змагань з вихованцями, доцільно після відпочинку або на наступний день, після того, як знизилось емоцій-

не збудження і спортсмени здатні сприймати зауваження та критично оцінити свої дії.

3. Всі зауваження повинні носити справедливий, діловий, доброзичливий характер. Не дорікайте вихованцю безпідставно.

4. Пам'ятайте, що іноді позитивно ставляться до тієї людини, спілкування і взаємодія з якою викликає у них позитивні переживання, що приносить радість. Підбадьорте вихованця, складіть план його дій, спрямованих на усунення типових помилок, що сприятиме вихованню позитивного ставлення та інтересу до занять улюбленим видом спорту. А за цим приховується могутнє джерело майбутнього, неминучого успіху.

**Висновок.** У статті змістовно розглянуто методичні прийоми регулювання психологічного, емоційного стану, а також аспекти теоретичної, тренувальної підготовки, які сприятимуть вихованню особистості спортсмена прикордонника, і наведено основні вимоги до військовослужбовців у цьому контексті.

З урахуванням викладеного констатуємо те, що обрана тематика визначається потребами підготовки висококваліфікованих офіцерських кадрів для Державної прикордонної служби України, які б мали високий рівень розуміння впливу психологічних прийомів управління під час виконання службових завдань, навчання і тренування в процесі розвитку особистості військовослужбовців.

Але поряд з тим основними факторами, що здійснюють негативний вплив на систему фізичної підготовки військовослужбовців прикордонної служби, є невідповідність чинних систем фізичної підготовки підвищеним вимогам служби, а також недостатня кількість спортивних майданчиків, комплексів, залів, інвентарю, екіпіровки тощо, для забезпечення якісного навчального процесу.

**Перспективами подальшого розвитку за визначеним напрямом** є формування передумов для вдосконалення індивідуальних базових психологічних аспектів методик в сучасній системі фізичної підготовки військовослужбовців Державної прикордонної служби України.

**Список використаної літератури**

5. Гурман Л. Д. Основи теорії і методики спортивного виховання : курс лекцій / Л. Д. Гурман. – Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2010. – 368 с. – 2013. – № 4. – С. 99–110.
6. Ішук С. А. Психологія фізичного виховання / С. А. Ішук. – К. : Здоров'я, 2003. – 136 с.
7. Максименко Г. М. Спортивно-педагогічне вдосконалення / Г. М. Максименко. – К. : Вища школа, 2002. – 293 с.
8. Одерів А. М. Аналіз системи контролю та перевірки фізичної підготовки військовослужбовців Збройних сил / А. М. Одерів // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Є. Приступи. – Л., 2014. – Вип. 18. – Т. 2. – С. 90–93.
9. Фіногенов Ю. С. Професіоналізація Збройних Сил України і деякі питання перебудови системи фізичної підготовки військовослужбовців / Ю. С. Фіногенов // Фізична підготовка військовослужбовців : матеріали відкритої науково-методичної конференції. – К., 2003. – С. 40–43.
10. Настанова з фізичної підготовки в Прикордонних військах України (НФП-99). – Хмельницький : Видавництво НАПВУ, 2003. – 118 с.

*Рецензент – кандидат психологічних наук, доцент Ковальчук Р. О.*

**Сливинский А. Я., Рефель В. И., Мельников В. В. Методические аспекты воспитания личности спортсмена-пограничника в системе физической подготовки персонала Государственной пограничной службы Украины**

В статье рассмотрены теоретические вопросы методики регулирования психологического, эмоционального состояния спортсмена-пограничника, аспекты тренировочной подготовки, которые способствуют формированию личности, а так же перечислены основные требования к военнослужащим в этом контексте.

**Ключевые слова:** *военнослужащие, Государственная пограничная служба Украины, методические аспекты теоретической, тренировочной, интеллектуальной, физической подготовки.*

*Slivinskyi O., Refel V., Melnikov V.* **Sport's Games in the System of Physical Training of the State Border Guard Service of Ukraine**

The article deals with the procedure of psychological and emotional state of sportsmen-border guarders, training preparation aspects that contribute individual formation, and sets out main requirements for the military men in the context.

Additionally article gives analysis of a durable coach-training work that helps sportsmen develop their emotional state controlling skills and explains them inadmissibility of concentrating on negative thoughts preventing in such a way disputes appearance.

A huge attention is paid to establishment of a positive attitude to physical activity, to necessary things to encourage full organism recovery after a training sessions and participation in competitions, to development of sportsmen ability to resist mental stress and defatigation and to evolvment of self-confidence in order to success in competitions.

With taking into account the information above, we state that this theme is determinate by the State Border Guard Service of Ukraine necessity of highly-qualified officers with due understanding of psychological management techniques.

Influence during fulfilling service tasks, study and training while servicemen's personality development.

**Keywords:** *military men, State Border Guard Service of Ukraine, methodical aspects, theoretical, training, intellectual, psychological and physical preparation.*