

2. Детская спортивная медицина. Руководство для врачей /Под ред. С.В. Тихвинского и С.В.Хрущева. – М., 1991. – 359 с.
3. Карпман В. Л. Сердце и работоспособность человека / В.Л. Карпман, С.В. Хрущев, Ю.А. Борисова. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 176 с.
4. Методы анализа и возрастные нормы вариабельности ритма сердца. Методические рекомендации / Составители: О.В. Коркушко [и др]. – К., 2008. – 23 с.
5. Михайлов В.М. Нагрузочное тестирование под контролем ЭКГ: велоэргометрия, тредмилл-тест, степ-тест, ходьба / В.М. Михайлов. – Иваново, 2005. – 440с.
6. Попов С.Н. Медицинский контроль в массовой физической культуре / С.Н. Попов // Спортивная медицина. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 304с.
7. Пратусевич Ю. М. Определение работоспособности учащейся молодежи /Ю.М. Пратусевич. – М. : Медицина, – 2005. – 126 с.
8. Романчук А.П. Вегетативное обеспечение кардиореспираторной системы / А.П. Романчук //Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 7. – С.48–50.
9. Самошкин В.В. Методические особенности использования тренировок на велоэргометре с учетом толерантности к физической нагрузке при физическом воспитании школьников /В.В. Самошкин // Сучасні досягнення валеології та спортивної медицини: матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. – Одеса, 2009. – С.31–34.
10. Самошкин В.В. Толерантність к фізическій нагрузкє у школьніков з недостаточною фізическою підготовленістю / В.В. Самошкин // Актуальні вєпрєси медицини і біології. – Дніпропетровськ. – 2008. – С.33.
11. Сват'єв А.В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті / А.В. Сват'єв, М.В. Маліков. – Запоріжжя: ЗДУ, 2004. – 195 с.
12. Селивестрова Г.П. Методы прогнозирования функциональных резервов организма и возможных достижений человека / Г.П. Селивестрова //Теория и практика физической культуры. – № 5. – 2006. – С.30–31.

ОСОБЛИВОСТІ СТИМУЛЯЦІЇ ВОЛЬОВИХ НАПРУЖЕНЬ У ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

Інна Дудник

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

Постановка проблеми. Воля та вольова регуляція поведінки і діяльності людини вже багато сторіч лишаються дискусійною. В останні роки проблема волі все частіше розглядається як частина загальної проблеми психічної регуляції поведінки [3, 4]. Регулятивний аспект, тобто аспект управління і оволодіння власною поведінкою, об'єднує значну кількість точок зору на проблеми волі. Так, І. Сеченов розглядає

волю як “діяльнісну сторону розуму..., яка керує рухом”, а Л. Виготський розумів проблему волі як проблему “динаміки реальної дії”, маючи на увазі дослідження внутрішніх регуляторів дії. Увага до проблеми психічної регуляції поведінки пов’язана з тим, що акцент сучасних досліджень зміщується з фінальних результатів поведінки на сам процес діяльності та на спонукальний механізм, який стимулює цю діяльність. Одним з центральних стає поняття саморегуляції. Згідно з психологічною теоретичною точкою зору, воля справедливо вважається верхньою ієрархії регуляторних процесів психіки. Специфіка цього вищого рівня традиційно пов’язується із подоланням зовнішніх і внутрішніх перешкод, що вимагає вольового напруження [6, 7].

У процесі занять фізичною культурою, основним засобом формування волі є фізичні вправи. Результативне виконання фізичних вправ потребує прояву конкретних вольових якостей. Чим складніше завдання, тим більших вольових напружень потрібно додати для його виконання. На думку багатьох авторів, саме вольові напруження забезпечують ефективну саморегуляцію й мобілізацію можливостей людини.

У психологічній літературі мають місце висловлювання ряду авторів з приводу того, що при вольовому зусиллі людина спричиняє позитивну активність [2]. Сама активність стає в цьому випадку або більш інтенсивною, або якісно новою (тобто змінюється за своїм змістом і спрямованістю). А. Воронін розглядає вольову активність не як явище тільки мотиваційного порядку, а як якісно вищу активність, яка виявляється у здатності особистості свідомо і цілеспрямовано регулювати не тільки процес діяльності, але і всі співвідношення мотиваційних впливів.

Аналіз психолого-педагогічної літератури дозволяє констатувати недостатню кількість даних, які розкривають можливості стимуляції вольових напружень, у тому числі й під час фізичної діяльності. Усе вищевикладене спонукало нас до вивчення можливості зовнішньої стимуляції вольових напружень у підлітків під час виконання фізичних вправ і завдань різного характеру.

Мета дослідження полягала у вивченні залежності вольових напружень від рівня фізичної підготовленості та готовності учнів до самостимуляції під час виконання фізичних вправ і завдань різного характеру.

Експериментальна робота проводилася на базі загальноосвітньої школи № 6 міста Черкаси. В експерименті брали участь учні від 12 до 14 років по 100 хлопчиків в кожній віковій групі.

Під час розробки програми і методики тестування, ми враховували, що вольові напруження найбільш чітко проявляються і відчуються людиною під час фізичного напруження. Найбільш прийнятною для нас виявилася запропонована А. Вороніним методична ідея, згідно якої величина вольового напруження оцінювалась за рівнем приросту результату в другій спробі.

У якості тестових фізичних вправ були взяті:

1. Утримання гантелі перед собою (на час) на витягнутій вперед руці (статичний режим роботи).
2. Робота з гантеллю на біцепс найсильнішою рукою, на кількості разів (динамічний режим силової роботи).
3. Затримка дихання (на час).

Результат у першій вправі виражається часом утримання гантелі, у другій – кількістю повних рухів рукою з гантеллю. Вага гантелі становила 1,5 кг. У першій спробі кожному випробуваному пропонувалося якомога довше утримувати гантелю, при цьому фіксувався загальний час утримання гантелі, до моменту повного опускання руки.

Найбільш розповсюдженою для оцінювання вольових напружень є методика В. Іванникова і Е. Эйдмана "Дихання". У нашому дослідженні ця методика використовувалася для вивчення можливості зовнішньої стимуляції вольових напружень, у ситуаціях подолання фізіологічно зумовлених труднощів.

Результат першої спроби в такий спосіб приймався за 100% і використовувався як вихідний, відносно якого розглядалися зміни досліджуваних показників у наступних спробах.

Серія дослідів, за програмою констатувального експерименту, передбачала вивчення впливу самостимуляції на показники вольових напружень учнів з різним рівнем фізичної підготовленості, під час виконання завдань різного характеру. Необхідність досліджень у цьому напрямку викликана тим, що саме у підлітковому віці регуляція поведінки значно частіше, ніж в молодшому, здійснюється на основі свідомої самостимуляції, ефективність якої, в зв'язку з розвитком самосвідомості, значно зростає [1, 5]. А. Висоцький вважає, що у підлітків і у старшокласників самостимуляція поступово стає головним

компонентом у психологічній структурі вольової активності. Відомо, що в залежності від характеру труднощів та індивідуального досвіду особистості, самостимуляція проявляється в різних формах і з різною частотою. А. Висоцький виділяє чотири форми самостимуляції: а) пряма (у вигляді фраз, слів); б) непряма (у вигляді образів, уявлень); в) абстрактна (у вигляді різноманітних думок, виражених у внутрішньому висловлюванні); г) комбінована (одночасне або поперемінне використання всіх названих форм).

Частота використання тієї чи іншої форми залежить, в основному, від двох факторів:

- 1) ступеня обізнаності та сили самостимуляції;
- 2) рівня труднощів, які долає особистість.

Свідома самостимуляція у вигляді слова, на думку А. Леонтьєва, "запускає", мобілізує величезні енергетичні можливості.

Уперше виділив "суб'єктивні" засоби стимуляції вольових зусиль В. Селіванов, який описав основні особливості прийомів самопідбадьорювання, самохвалення, самонаказу.

Подальше вивчення цих прийомів здійснено Б. Смирновим, який більш ґрунтовно описав їх зміст, призначення. У процесі власних досліджень, перед початком тестування, підлітки попередньо були поінформовані про сутність прийомів самостимуляції, про їхню значущість, особливості використання, з метою підвищення результативності виконання фізичних вправ. При ньому за основу нами була взята характеристика прийомів самостимуляції за Б. Смирновим.

Після відповідних інструкцій підлітки виконували ті ж самі фізичні вправи і тестові завдання, що і у попередній серії дослідів. Кожному досліджуваному давалося по дві спроби на кожну вправу, з однаковим завданням — сконцентрувати увагу на обов'язковому підвищенні результату, за рахунок самостимуляції й самообілізації власних можливостей. У протокол вносили кращий результат із двох спроб, який порівнювався з вихідним і різниця подавалася у відсотках. Вихідний результат, який приймався за 100%, був взятий нами за даними тестування у попередній серії. Аналізуючи отримані дані, ми порівнювали величину приросту вольових напружень учнів з різним рівнем фізичної підготовленості. При цьому, рівень фізичної підготовленості визначався за результатами окремого тестування, з урахуванням специфіки тестових фізичних вправ. Наприклад, під час вимірювання приросту показників вольових напружень, у процесі

виконання силових вправ статичного й динамічного характеру враховувався рівень саме силової підготовленості, а при виконанні тестової вправи на затримку дихання – враховувався рівень витривалості.

Розглядаючи отримані дані, можна відзначити, що вплив прийомів самостимуляції на результативність виконання тестових вправ дуже суттєвий і практично значущий. При цьому можна з упевненістю говорити, що саме за рахунок прийомів самостимуляції “запускаються” механізми вольових напружень і, саме за рахунок вольового компоненту, фізичні вправи виконуються більш результативно. Найбільш помітний приріст досліджуваних показників під впливом самостимуляції підлітків спостерігався під час виконання силових вправ статичного характеру та тестової вправи на затримку дихання.

Звертає на себе увагу дуже суттєва різниця у прирості показників вольових напружень під впливом самостимуляції учнів з різним рівнем фізичної підготовленості, що в черговий раз підкреслює високу ступінь взаємозв'язку між рівнем фізичних і вольових якостей. Підлітки, які мають більший руховий досвід, вищий рівень показників фізичної підготовленості, проявляють значно вищу здатність до самостимуляції вольових напружень.

Так, під час виконання силової вправи статичного характеру, учні з низьким рівнем силової підготовленості мають приріст показників вольових напружень під впливом самостимуляції на рівні 32,4 %-36,8 % (у різному віці), учні з середнім рівнем силової підготовленості – від 44,6 % до 47 %, а підлітки з високим рівнем – від 68,4 % до 72,8 %.

Під час виконання силової вправи динамічного характеру найменший приріст досліджуваних показників зафіксований в учнів 10 років з низьким рівнем силової підготовленості – 22,1 %, найбільший – також в учнів 14 років з високим рівнем силової підготовленості – 46,7 %.

Висновки. Таким чином, вплив прийомів самостимуляції на показники вольових напружень підлітків суттєвим чином залежить від рівня їхньої фізичної підготовленості. Ця тенденція чітко простежується в учнів незалежно від віку. Тому можна говорити, що прийоми самостимуляції є однаково ефективними для підлітків 12, 13 і 14 років.

Отримані дані свідчать про можливість ефективного використання прийомів зовнішньої стимуляції й самостимуляції у процесі формування вольової активності в учнів середнього шкільного віку на уроках

іншої культури. Найважливішим моментом у цьому процесі, на нашу думку, повинно бути обов'язкове врахування педагогом взаємозв'язку між рівнем фізичної підготовленості та здатністю учнів до прояву волевих напружень, до зовнішньої стимуляції й самостимуляції.]

Література:

Высоцкий А. И. Характеристика процесса самовоспитания у подростков А.И. Высоцкий // Проблемы формирования личности и волевой процесс : ученые записки РГПИ. — Т.59. — Рязань, 1968. — С. 296-310.

Воронин А. Б. Зависимость волевых усилий личности от характера внешней стимуляции: автореф. дис. ... канд. психолог. наук : спец. 19.00.07 "Педагогическая и возрастная психология" / А. Б. Воронин. — Рязань, 1975. — 25 с.

Иванников В. А. Количественная оценка волевого усилия при напряженной физической работе / В. А. Иванников, Е. В. Эйдман // Вопросы психологии. — М., 1986. — № 5. — С. 129 — 140.

Калин В. К. Классификация волевых качеств / В. К. Калин. — В кн.: Эмоционально-волевая регуляция поведения и деятельности. — Симферополь, 1983. — С. 175-183.

Леонтьев А. Н. Потребности, мотивы и эмоции: конспект лекций / А. Н. Леонтьев. — М., 1971. — 112 с.

Сеченов И. М. Избранные философские и психологические произведения / И. М. Сеченов. — М.: МГУ, 1967. — 374 с.

Смирнов Б. Н. Психологические основы воспитания воли в физическом воспитании и спорте / Б. Н. Смирнов // Психология / под ред. А. Ц. Пуни. — М.: Физкультура и спорт, 1984. — С. 41-52.

ВІДБІР ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ ДЛЯ ЗАНЯТЬ НАСТІЛЬНИМ ТЕНІСОМ

Віталій Олесеюк

Лисичанський педагогічний коледж ЛНУ імені Тараса Шевченка»

Постановка проблеми. Настільний теніс — це масовий, захоплюючий та видовищний вид спорту, який завоював авторитет в Україні та на всіх континентах світу.

Незважаючи на складність настільного тенісу, він набув широкого розвитку і є досить доступним для широких мас. У процесі занять можна досить легко регулювати фізичні та нервові навантаження на