

функціонування організму, затрудняє психічні процеси. Змагання – своєрідний екзамен для спортсмена і є певним видом навчально-виховної роботи. Рівень змагань значно впливає на психіку спортсмена, що вимагає підвищення його психологічної готовності.

Не можна контролювати стресову ситуацію екзамену чи спортивних змагань, але вона досить передбачувана, тому можна заздалегідь підготуватися, це послабить стрес. Зрештою саме на це спрямована тренувальна та психологічна підготовка спортсменів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Василюк Ф.Е. Проблема критической ситуации // Психология экстремальных ситуаций: Хрестоматия. – Минск: Харвест, 2000. – С.39-59.
2. Кондаш О. Волнение: страх перед испытанием. – К.: Рад. школа, 1981. – 128 с.
3. Селье Ганс. Стресс жизни // Психология экстремальных ситуаций: Хрестоматия. – Минск: Харвест, 2000. – С.6-38.
4. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. – К.: Олимпийская литература, 1998. – 335 с.
5. Харт М. Как превратить стресс из врага в союзника. – К.: София, 1997. – 144 с.

EXAMINATIONAL STRESS OF THE STUDENTS-SPORTSMEN

BOGDAN LEKO

Chernivtsy national University named after Y.Fedkovich

Article deals with the main aspects and characteristics of the stress state. It is considered, that in the stress situation on physiological and psychological mechanisms are inseparably connected. The examinational stress peculiarities and their connection with the stress of sporting competition is showed. The own investigation results of the displays of examinational stress of students-sportsmen are demonstrated.

ОРГАНІЗАЦІЙНО-ДОСЛІДНЕ ОБГРУНТУВАННЯ РОЗВИТКУ ПСИХОФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ КУРСАНТІВ ФІЛІЇ НАЦІОНАЛЬНОЇ АКАДЕМІЇ МВС УКРАЇНИ

АНАТОЛІЙ ЛУЦАК

Івано-Франківська філія НАМВС України

Метою наших досліджень було організаційно-дослідне обґрунтування розвитку психофізичних курсантів філії Національної Академії МВС України.

Для вирішення завдання індивідуалізації спеціальної фізичної підготовки нами була розроблена концептуальна модель системи спеціальної фізичної підготовки на основі врахування їх індивідуальних особливостей. Розроблена комплексна програма сприяла за короткий час удосконаленню курсантами молодших курсів необхідних психофізичних якостей і властивостей та формуванню експериментальної і контрольної груп із числа слухачів першого курсу.

Програма роботи експериментальних і контрольних груп передбачала виконання однакового обсягу сумарної навчально-тренувальної праці. Згідно з "Вказом № 759" у кожній групі було проведено 200 академічних годин занять.

Загальна і спеціальна фізична підготовка в рамках уроків фізичного виховання в експериментальній і контрольній групах здійснювалася відповідно до вимог програми з фізичної підготовки курсантів навчальних закладів освіти 2-го рівня МВС України і була зорієнтована на всебічне виховання фізичних якостей. Разом із тим, розподіл засобів і часу, виділених на загальну і спеціальну фізичну підготовку, в експериментальній і контрольній групах був не однаковим.

Згідно з вимогами програми з фізичної підготовки і попереднього педагогічного спостереження, яке включало хронометраж уроку фізичного виховання, реакцію організму курсантів на навантаження тощо, було встановлено, що час, необхідний для розвитку фізичних якостей на уроках фізичного виховання, не повинен перевищувати 15-17 % від загальної кількості годин програми. Виходячи з цього, в програму навчально-тренувальних занять в експериментальній групі були виділені години у вказаному обсязі для цілеспрямованого розвитку відстаючих фізичних якостей методом сполученого вибірково-спрямованого впливу.

Рівень спеціальної фізичної підготовки, опанування прийомами бойового розділу самбо і рукопашного бою визначався показниками контрольно-педагогічних випробувань (тестуванням). При цьому нами передбачалося, що в процесі навчально-тренувальних занять у курсантів будуть розвиватися найбільш значущі для подальшого ефективного виконання своїх службових обов'язків такі психологічні якості, як: цілеспрямованість, точність і швидкість оперативного мислення, швидкість сприймання і опрацювання інформації, точність і швидкість ймовірного прогнозування і вибору рішення.

З позиції сучасних наукових досліджень ігрова діяльність є необхідною потребою людини, реалізація якої, як показав наш досвід, має великий стимулюючий вплив на курсантів. Виходячи з того, що систематичне проведення ігор підвищує тонус організму, відновлює працездатність, загострює увагу, забезпечує продуктивність навчальної роботи [8, 9], нами широко застосовувався спортивно-ігровий та змагальний методи у вирішенні поставлених завдань.

У процесі навчально-виховного і тренувального процесів ми суворо дотримувалися правила: оптимальний педагогічний ефект досягався тільки під час використання фізичних вправ, які раціонально збалансовані за спрямуванням, потужністю і обсягом із урахуванням індивідуальних особливостей організму курсантів тощо.

Заняття з переважним спрямуванням на підвищення психофізичної готовності проводилися за загальною схемою, що складалася з трьох частин: підготовчої, основної і завершальної. Обов'язковість такої структури обумовлена психофізіологічними закономірностями функціонування організму під час м'язових навантажень. На початку навантаження організм долав інерцію спокою за рахунок поступового підвищення функціональної працездатності своїх органів і систем (фаза вирацьовування). Далі оптимальний (високий) рівень працездатності зберігається (з великими коливаннями) протягом певного проміжку часу (фаза

стійкої працездатності). Під час виконання фізичних вправ поступово відбувається витрачання резервів робочих органів і систем організму (фаза втоми) [5].

Послідовність розвитку фізичних якостей, враховуючи рекомендації науковців [2, 3, 7 та ін.], була такою: спочатку вправи на швидкість, потім на силу, а вкінці — на витривалість. При групових формах занять послідовність роботи курсантів дещо змінювалася залежно від місця проведення, кількості інвентаря та обладнання.

Структура педагогічного процесу фізичних якостей включала такі складники :

- вибір мети, тобто, яку якість розвивати чи вдосконалювати, вирішувався на підставі рівня прояву якостей конкретного курсанта і видів потреб (специфіка службової діяльності);
- вибір відповідних засобів фізичного виховання;
- визначення відповідного способу виконання: ступінь обтяження, швидкість, тривалість тощо;
- визначення оптимального способу виконання окремих вправ і місця їх на занятті. Спосіб (режим) повторення визначався тим, у якій стадії відпочинку після попередньої вправи повторювалися наступні.

Після тривалих вправ розрізнялися три стадії відпочинку: неповне відновлення, надвихідна працездатність, повернення до робочого рівня. Відповідно застосовувалися три способи повторення вправ:

➤ безперервний, коли вправи повторювалися практично без перерви, наприклад, згинання і розгинання рук в упорі лежачи; такий комплекс розглядався як серія, і повторення регулювалося інтервалами відпочинку між серіями;

➤ інтервальний, коли вправа або серія повторювалася через суворо регламентовані інтервали відпочинку, засновані на стадіях після робочого відпочинку;

➤ повторний, за якого паузи відпочинку між вправами суворо не дозувалися.

Визначався спосіб побудови малого (тижневого) циклу. При цьому визначалася кількість занять у циклі із застосуванням обраного засобу, співвідношення уроків різного спрямування, послідовності їх розподілу, умови чергування з відпочинком, динаміка навантаження.

Обирався спосіб побудови навчального процесу, який передбачав визначення тривалості періоду розвитку та необхідну кількість занять і малих циклів у ньому, динаміку (підвищення, зниження) навантаження, поєднання локальних програм, послідовність у розвитку чи вдосконаленні якостей, вибір засобів педагогічного контролю.

Медико-педагогічний контроль здійснювався впродовж усього педагогічного експерименту, і він передбачав:

- поетапний контроль — для виявлення змін у рівнях прояву фізичних якостей під впливом відносно довгострокового періоду занять (у нас він відповідав періодам триступеневої програми тренувальних занять);
- поточний контроль — для отримання за допомогою експрес-контролю повної і своєчасної інформації на всіх етапах навчання слухачів та своєчасного внесення поправок у процес розвитку фізичних якостей;

- оперативний контроль — для отримання термінової інформації за допомогою контрольних випробувань якісних змін у розвитку рухових якостей, а також реакції організму курсантів на фізичні навантаження.

Аналізуючи підсумки проведених випробувань, ми оперативно вживали заходів для усунення виявлених недоліків, а показані курсантами результати виводили до їх відома.

Для контролю за динамікою фізичної підготованості і окремих її показників ми зіставляли результати кожного курсанта з “моделями” [6] та Державними тестами [4] рівня розвитку фізичних якостей.

Відомо, що фізична, технічна, тактична, морально-вольова, спеціальна, психологічна й інтелектуальна підготованість ніколи не проявляються ізольовано, а представляють складний комплекс, спрямований на досягнення перемоги в боротьбі зі злочинцем.

Проведене нами серед працівників органів МВС України, в яких взяло участь 146 осіб, попереднє анкетування, бесіди й інтерв'ю показали, яке місце займає спеціальна фізична підготовка в системі професійної підготовки працівників органів ВС.

Таблиця 1

Місце спеціальної фізичної підготовки в системі професійної підготовки працівників органів внутрішніх справ

Складові професійної підготовки	Слідчі		Карний розшук		ОБХСС		Дільничний інспектор	
	Очки	місце	Очки	місце	Очки	місце	очки	місце
Спеціальна	2,05	1	1,78	1	1,56	1	1,28	1
Технічна	3,89	4	4,85	5	4,15	4	5,13	5
Медична	4,12	5	4,72	4	6,43	6	4,45	4
Вогнева	3,45	3	3,62	3	3,23	3	3,12	3
Стройова	7,08	7	6,37	6	7,35	8	7,32	8
Фізична	2,84	2	3,11	2	2,92	2	3,01	2
ЦО	7,86	9	7,14	8	5,25	5	7,81	9
Топографія	6,56	6	6,74	7	6,76	7	6,28	6
Настанови	7,38	8	7,52	9	7,73	9	6,68	7

Із таблиці видно, що спеціальна фізична підготовка міцно утримує перше місце, як і фізична — друге в системі професійної підготовки для різних служб органів внутрішніх справ.

Також ми визначили фізичні якості, які, на думку опитуваних, є правочинними для працівників служб.

Таблиця 2

Розподіл фізичних якостей працівників залежно від виду їх діяльності

Фізичні якості	Слідчі		Карний розшук		ОБХСС		Дільничний інспектор	
	очки	місце	Очки	місце	очки	місце	очки	місце
Сила	3,56	2	2,86	1	2,72	1	3,83	3
Швидкість	3,37	1	3,12	2	2,87	2	3,64	2
Витривалість	4,36	3	3,75	3	4,53	5	4,53	4
Гнучкість	6,25	7	6,23	7	6,64	7	6,17	7
Спритність	4,84	4	5,58	6	3,68	4	4,81	5
Швидкісно-силові	5,12	5	4,35	4	3,15	3	3,32	1
Реакція	5,76	6	4,89	5	6,76	6	5,64	6

На думку більшості опитаних, найважливішими фізичними якостями ранговому порядку є: сила, швидкість, витривалість, спритність, швидкісно-силові якості, швидкісна реакція і гнучкість.

Респонденти також вказали, що під час навчання в навчальних закладах МВС України необхідно більше приділяти уваги прийомам затримання, захисту від ударів, звільнення від захватів, супроводу, кидкам, ударам тощо. А також висловили побажання, щоб під час навчання в навчальних закладах МВС України більше уваги приділялося таким видам спорту, як рукопашний бій, самбо, дзюдо, карате, легка атлетика, вільна і греко-римська боротьба, бокс і ін. На їх думку вказані види спорту сприяють розвитку у працівників органів внутрішніх справ необхідних фізичних якостей при виконанні службових обов'язків.

За даними анкетування, застосування працівниками міліції прийомів самозахисту і рукопашного бою при виконанні оперативно-службових завдань дозволило виявити комплекс ефективних техніко-тактичних дій і прийомів:

- захист від ударів руками з нанесенням контрудару, застосування прийомів затримання і конвоювання — 61 %;
- захист від ударів ногами з нанесенням контрудару, захватом переведенням на больові прийоми і конвоювання — 29 %;
- звільнення від захватів, обхватів із застосуванням кидкової техніки переведенням на конвоювання — 10 %.

Дані анкетування провідних спеціалістів дозволили виявити співвідношення ефективних груп рукопашного бою:

- удари руками в голову — 16, 2 %;
- удари ногами в голову — 12, 3 %;
- прийом кидкової техніки — 21, 6 %;
- больові прийоми — 32, 5 %;
- задушливі прийоми — 5, 8 %;
- контрприйоми — 11, 6 %.

Результати анкетування були нами враховані при складанні програм основного педагогічного експерименту.

ЛІТЕРАТУРА

1. Аннамамедов О. Совершенствование физической подготовленности студентов на основе учета особенностей их морфофункционального состояния: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. - Москва: МОПИ, 1980. - 17 с.
2. Бубе Х., Фэк Г., Шлобнер Х., Трогаш Ф. Тесты в спортивной практике. - Москва: Физкультура и спорт, 1968. - С. 23-112.
3. Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств проблема оптимизации физической подготовленности детей школьного возраста: Автореф. дис. ... докт. пед. наук: 13.00.04. - Москва, 1979. - 26 с.
4. Зыков А.В. Средства и методы физической подготовки военнослужащих действиям в напряженных психологических ситуациях: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - СПб. - Москва: ВИФК, 1998.
5. Магльований А.В., Белова В.М., Котова А.Б. Організм і особистість. Діагностика та керування. - Львів: Медична газета України, 1998. - С. 51-76.

6. Бестеров А.А. О совершенствовании системы физической подготовки в Советской Армии. // Тез. докл. Итоговой науч. конф. института за 1985 г. - Ленинград: ВДКИФК, 1986. - С. 30-31.
7. Astrand P. Aerobic work capacity in men and women with special reference to age. // Acta Physiol. Scand. - 1960. Suppl. 169.
8. Shephard R.J. Physical activity and aging (2nd ed.). - London: Croom Helm, 1987.
9. Sportverlag, 1994.-P. 137-148.

АНОТАЦІЯ

На основі узагальнення досвіду і отриманих експериментальних даних розкрито організаційні засади побудови навчально-тренувального процесу з курсантами вищих навчальних закладів МВС України, методи управління фізичними навантаженнями, дана характеристика техніко-тактичним діям та прийомам в розвитку психофізичних якостей.

ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ

ТЕТЯНА МАЛЕНЮК

Кіровоградський державний педагогічний університет ім. В. Винниченка

Фізичне виховання спрямовано на зміцнення здоров'я дітей, вдосконалення процесу росту та розвитку організму, шляхом створення для нього найсприятливіших умов.

Кожен віковий період має свої особливості у будові, функціях окремих систем та органів [1, 3]. У процесі росту та розвитку організму рухові здібності формуються нерівномірно, величини їхніх річних приростів неоднакові у різні вікові періоди [2, 4]. Результати проведених досліджень визначили, що молодший шкільний вік найсприятливіший для формування швидкісних, швидкісно-силових здібностей, спритності та гнучкості. Проте, тільки у середньому та старшому шкільному віці діти досягають максимальних показників швидкісних, силових та швидкісно-силових здібностей.

Із віком рухові здібності диференціюються і внаслідок цього виявляється схильність дитини до певного виду рухової діяльності. Тому для зацікавленості дітей систематичними заняттями фізичною культурою необхідно брати до уваги анатомо-фізіологічні, психологічні особливості та закономірності розвитку рухових здібностей.

Мета дослідження – прослідкувати зміну показників рухових здібностей хлопчиків від 7 до 15 років.

У обстеженні брали участь 2574 хлопчики у віці від 7 до 15 років м. Кіровограда. Рухові здібності дітей визначалися за результатами тестування, відповідно до Державних тестів.

За результатами тестування було прослідковано основні зміни показників рухових здібностей у хлопчиків молодшого та середнього шкільного віку. Зміни показників у хлопчиків у %, по відношенню до 7-річного віку, представлено на рисунку 1.