

THE FACTORIAL STRUCTURE OF MOTOR PREPAREDNESS OF YOUNG GYMNASTICS

TETJANA KARPUNEC

Kharkov State Pedagogical University named after it. G.S. Skovoroda

In the study installed that in the structure of preparing young gymnastics 6—8 years clearly denominated elements, which define a growing of athletic skill, as follows: ability to educating, motor experience, co-ordination a difficulty of exercises; correlation of development of power and abilities to the differentiation of muscles efforts; co-ordination of motion, motion management and stability of vestibular device.

ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

ВІКТОРІЯ КОВАЛЬЧУК, ІГОР БІРЮКОВ

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Футбол – динамічний командний вид спорту. Ігрова діяльність футболістів характеризується великою емоційною насиченістю.

На емоційну сферу футболістів впливають різні стресогенні чинники, як внутрішні, так і зовнішні, що, у свою чергу, призводить до нестабільності командної гри, і, як наслідок, – до зниження результативності. Емоційна стійкість є особистісною властивістю, завдяки якій спортсмен переборює стресові стани і результативно здійснює поставлену мету [Аболін Л.М. 1987; Дашкевич О.В. 1985; Зильберман П.Б. 1974]. Спортсмен не може досягнути психологічної стійкості та психологічної готовності за короткий час. Ці якості виховуються у нього в процесі багаторічної кваліфікованої підготовки. Процес формування емоційної стійкості спортсменів – цілісна система навчально-виховної роботи, це – складний педагогічний процес, в основі якого лежить повсякденна цілеспрямована навчально-виховна робота тренерів та психологів, при активній участі самих спортсменів [Філатов А.Т.; 1982]. Як показує практика, в більшості випадків ця робота тренерами ігнорується, а якщо і проводиться, то, здебільшого, суб'єктивно, переважно з використанням даних, які отримані на основі особистих знань та власних візуальних спостережень. Довільно регулювати емоційний стан можуть, в основному, спортсмени високої кваліфікації. Складність використання та організації вивчення способів психорегуляції, що рекомендується багатьма авторами, обмежує її використання юними спортсменами.

Формування емоційної стійкості у футболістів, починаючи з початкового етапу підготовки, дозволить ефективно переборювати стресові стани і, з мінімальним використанням резервів організму, успішно вирішувати поставлені задачі.

Виходячи з актуальності даної проблеми, ми поставили таку мету дослідження: визначити та охарактеризувати умови і специфіку формування емоційної стійкості юних футболістів на етапі початкової підготовки.

Дослідження проводилося протягом семи місяців, і складалися з чотирьох основних етапів. Застосовувалися такі методи дослідження: аналіз літературних джерел, спостереження, бесіда, анкетування, психологічне тестування, методи

математичної статистики. Психологічне тестування містило в собі такі психодіагностичні методики: «Шкала самооцінки реактивної і особистісної тривожності Ч. Д. Спілберга, Ю. Н. Ханіна», «Діагностика властивостей темпераменту» згідно з підлітковим варіантом тесту Айзенка-ЕРІ, «Експрес-діагностика властивостей нервової системи за психомоторними показниками» (тестінг-тест Е. П. Ільїна).

Дослідження проводилося на базі ДЮСШ «Восход». У дослідженні брали участь 38 дітей 10-11 років, що входять до складу команд, відповідно 1989 і 1990 року народження.

У результаті проведення дослідження нами були отримані такі дані. Аналізуючи й узагальнюючи ці дані, ми намагалися розкрити суть поставлених у роботі задач. Це дозволило нам виявити нові положення, а також закономірності досліджуваних процесів і явищ, виконати їхній опис і характеристику. Аналізуючи літературні джерела і результати досліджень, проведених низкою авторів, ми виділили основні показники, що детермінують емоційну стійкість дітей даного віку, що нас цікавить. Це показники *тривожності, нейротизму, екстравертності, депресивності, дратівливості, сором'язливості, емоційної лабільності*. Зі збільшенням віку кількість показників, що детермінують емоційну стійкість збільшується.

Під час дослідження ми визначили, що на результати спортивної діяльності найбільш міцно впливають індивідуально-психологічні особливості, такі як: *сила, інтенсивність і рухливість нервових процесів*, що визначають динаміку психіки і психічний, оптимальний рівень розвитку визначених *психічних процесів*, необхідних для успішного професійного становлення; *властивості особистості*, як певні психічні явища, що істотно впливають на діяльність і поведінку спортсмена; *мотивація*, як напрям та інтенсивність зусилля; *здібності*, як властивості особистості опановувати даним видом діяльності й удосконалюватися в ньому.

Аналізуючи компоненти структури особистості юного футболіста (за Айзенком) і порівнявши їх з показниками, що детермінують емоційну стійкість, ми визначили, що найбільш істотними й оптимальними чинниками, необхідними для успішного формування емоційної стійкості юного футболіста, починаючи з етапу спеціальної підготовки (9-11 років), є: *сильна нервова система; середній рівень нейротизму; помірний рівень особистісної тривожності; екстравертність*.

Відповідно до отриманих нами емпіричних даних, ми змогли зробити такі висновки. У результаті обстеження 100% юних футболістів (команди № 1 та № 2) було виявлено, що 71% із них має сангвінічний темпераменту, 21% - холеричний, 3% - флегматичний та 5% - меланхолічний темпераменту. Низька тривожність не виявлена ні у кого. Середній рівень особистісної тривожності показали 53% досліджуваних, та відповідно, 47% - високий рівень. Середній рівень ситуативної (реактивної) тривожності показали 53% досліджуваних, 53% - високий рівень. Екстравертність виявлена у 74%, інтровертність - у 2% та у 24% - середній показник між екстраверсією та інтроверсією. Низький рівень нейротизму показали 5%, середній (нормальний) рівень - 48% та високий рівень - 5% юних спортсменів. Сильна нервова система

виявлена у 8% досліджуваних, нервова система середньої сили - у 32% та слабка нервова система у - 60% досліджуваних.

Вивчення індивідуально-психологічних властивостей особистості футболіста дає можливість оптимізувати систему психологічної підготовки змагальної діяльності, а також визначити, наскільки сильно спортсмен піддається впливу стрес-чинників.

У результаті проведеного дослідження нами було визначено та описано характеристику умовам і специфіці формування емоційної стійкості футболістів на етапі початкової підготовки.

Висновки:

1. Емоційна стійкість – це особистісна властивість, що визначається здатність спортсмена регулювати емоційний стан, чи бути емоційно стабільним, переборювати стресогенні чинники, і, тим самим, результативно здійснювати поставлені цілі.

2. Психологічні і фізичні навантаження, що виникають під час тренування, сприяють відпрацюванню навичок психорегуляції, що можуть ефективно реалізуватися в умовах змагальної діяльності.

3. Формування емоційної стійкості – це цілеспрямований і організований педагогічний процес, що має визначені особливості, знання яких дозволяють прогнозувати працездатність і рівень індивідуального психічного реагування.

На етапі початкової підготовки формування емоційної стійкості здійснюється через загальну і спеціальну психологічну підготовку.

4. Під час роботи виявлено критерії спортивної придатності до заняття футболістом:

- нервова система середньої сили;
- середній рівень нейротизму;
- екстравертність;
- середній чи високий рівень особистісної тривожності;
- сангвінічний тип темпераменту.

5. З метою усунення негативного впливу екстремальних чинників змагальної діяльності на психіку футболіста запропонована система засобів регуляції емоційної стійкості, що базується на застосуванні методів психологічного забезпечення спортивної діяльності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Аболин Л.М., Чебыкин А. Я. Исследование эмоциональной устойчивости и психологические средства ее формирования у спортсменов // Психологический журнал. - 1984. - Т. 5. - № 4. - С. 83-89.
2. Бучек Л.І. Аналіз емоційної стійкості як прояву особливостей саморегуляції особистості. Автореф. дис. канд. псих. наук. 19.00.01. / Київ. Ун-т ім. Т.Г. Шевченка. - К., 1994. - 20 с.
3. Дьяченко М.И., Пономаренко В.А. О подходах к изучению эмоциональной устойчивости // Вопросы психологии. - 1990. - № 1. - С. 106-112.
4. Осадчая Т.В. Эмоциональная устойчивость как детерминанта педагогической техники // Диагностика и регуляция эмоциональных состояний: Материалы

Всесоюз. симп. по пробл. диагностики и регуляции эмоц. состояний / Под ред. А. Е. Чебыкина, ч. 2. - М., 1990. - С. 90-91.

Чебыкин А.Я. Проблемы эмоциональной устойчивости. - Одесса, 1995- С. 195.

RESEARCH OF THE YOUNG EMOTION STEADYNESS FORMATION FOOTBALLERS' ON THE PRIMARY TRAINING STAGE

VIKTORIYA KOVALCHUK, IGOR BIRYUKOV

National University of Physical Education and Sports of Ukraine

The article deals with the research of the emotion stability formation among footballers. The primary training stage is touched upon.

ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ ШВИДКІСНИХ СТРІЛЕЦЬКИХ ВПРАВ

МИХАЙЛО КОЗЯР, АНДРІЙ КОВАЛЬЧУК

Львівський інститут пожежної безпеки МВС України

Одним з важливих елементів службової підготовки особового складу підрозділів органів внутрішніх справ (ОВС) України є вогнева підготовка. Вона, в основному, проводиться в екстремальних умовах, коли результат вимірюється долями секунд [1]. Розробка нових методів вдосконалення техніко-тактичних дій (ТТД) на цільову точність пов'язана з вивченням системи "стрілець-ціль", яку досліджують з метою виявлення причин і умов, що визначають її результативність [2].

Мета роботи полягає в розробці порівняльних моделей ТТД швидкісних стрілецьких вправ (ШСВ) в системі підготовки особового складу підрозділів ОВС.

Мета дослідження:

визначити порівняльну характеристику ТТД ШСВ № 11 КС-97, ПМ-4.

визначити індивідуальні та групові модельні характеристики.

визначити напрямки вдосконалення ТТД ШСВ.

Вправа № 11 КС-97 будучи за своєю суттю швидкісною має свої особливості, які суттєво відрізняють від вправи ПМ-4. Виконання вправи № 11 КС-97 пов'язане з певними навичками, які не притаманні ПМ-4. Отже і хроноструктура вправи № 11 КС-97 будується на інших принципах.

Особливістю ШСВ № 11 КС-97 є спрямованість на моделювання ситуації з нешкодженні противника за короткий час на коротких відстанях. Це означає, що до основних умов виконання одинадцятої вправи є ведення вогневої боротьби пострілами при обов'язковому влученні в ціль обома кулями.

Важливим моментом є влучення в противника першим пострілом (якщо куля не попала в голову). Друга куля, яка попадає в противника, перешкоджаючи прицільній стрільбі у відповідь [3]. Аналіз досвіду вогневих контактів показує, що відстань, на якій відбувається вогневе протистояння, як правило, не перевищує 7-10 м. На цих відстанях на перше місце висуваються такі фактори, як швидкість першого пострілу (випередження по часу), швидкість