

Для дослідження даного питання необхідно вирішити такі завдання:

- Визначити соціальні філософські та релігійні основи східних бойових єдиноборств.
- Визначити соціальні філософські та релігійні основи європейських єдиноборств.
- Визначити особливості психічної підготовки в східних та європейських бойових та спортивних єдиноборствах.
- Теоретично обґрунтувати можливості застосування засобів та методів психічної підготовки східних бойових єдиноборств у сучасних спортивних єдиноборствах (на прикладі фехтування).

Ми передбачаємо, що узагальнення історично-соціального та філософсько-релігійного досвіду східних та європейських бойових єдиноборств дозволить виділити змістовно значущі групи засобів та методів психічної підготовки, потенційно доцільних для впровадження в сучасну систему підготовки у спортивних єдиноборствах.

ЛІТЕРАТУРА

- Виронин Б.Ф. *Восточные психотреннинговые системы*. – К.: Лыбидь, 1991. – 184 с.
- Максов А.А. *Энциклопедия восточных боевых искусств: 1 т.: Традиции и тайны каратэ-до*. – Москва: ГАЛА ПРЕСС, 2000. – 520 с.
- Медведев А.Н. *Кунг-фу: Формы Шоу-дао: Истоки искусства Ниндзя*. – Москва: СП «Вся Москва», 1991.
- Степанко Д.Т. *Основы дзэн-буддизма // Буддизм: Четыре благородных истины*. – Москва: ЭКСМО-Пресс; Харьков: Фолио, 2001 (Серия «Антология мысли»).
- Тришук О.В. *Каратэ для мастеров / Пособие для специалистов*. К.: РВЦ «Спорт», - 1996. – 224 с.

THE WORLD OUTLOOKING FEATURES OF MENTAL TRAINING OF EASER AND EUROPEAN BATTLE

OLENA SADOVNYK

L'viv State Institute of Physical Culture

The aim of the research has been to observe the means and methods of mental training of Easter and European battle.

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ структури ІДЕНТИЧНОСТІ старших та молодших ПІДЛІТКІВ – СПОРТСМЕНІВ

ЛІЛІЯ САКАЛЬ

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Відлітки, згідно з літературою [1,3], є категорією осіб, особливо чутливих до психічної нестабільності (сучасне українське суспільство) і відсутності входу у повноцінне життя. Часто викликає порушення їхньої самосвідомості і процесу соціалізації. Література доводить, що найуспішніше формування особистості в молодшому віці відбувається в умовах групової взаємодії з однолітками і

дорослими в процесі спільної діяльності зі складними завданнями [1, 2, 3], до якого правомірно віднести і спорт.

Але недостатня вивченість особливостей самосвідомості підлітків (зокрема ідентичності) на різних етапах їхньої соціалізації у спортивній діяльності, складність і суперечливість сфери спорту взагалі, великі межі підліткового віку (від 11-15 років), вимагають глибшого аналізу специфіки розвитку структури ідентичності молодших і старших підлітків-спортсменів.

Розкриття цих питань сприятиме відшукуванню доцільних шляхів формування здорової структури самосвідомості (або ідентичності) підлітків, які займаються і не займаються спортом, регуляції їхньої соціальної поведінки та оптимізації процесу їхнього виховання. Це і обумовлює актуальність даної теми.

Мета. Виявити зміни в структурі ідентичності старших підлітків – спортсменів у порівнянні з молодшими та визначити характер цих змін.

Організація та методи проведення досліджень. У дослідженні брали участь 378 підлітків віком 11 – 15 років СШ №20, СШ №137 м. Києва, Київського спортивного ліцею-інтернату у 2000-2001рр. Під час дослідження використовували методи теоретичного аналізу спеціальної літератури, педагогічного експерименту з використанням проективної психологічної методики “Хто Я? Що визначає особливості структури ідентичності підлітків. Результати опрацьовані за допомогою стандартизованих методів математичної статистики (t-Ст'юдента).

Результати досліджень та їх обговорення. Порівняльний аналіз результатів дослідження був проведений між 4-ма умовно виділеними групами молодших (11-13 років) та старших (14-15 років) підлітків: 1 група – спортсмени-початківці; 2 – спортсмени-розрядники; 3 – підлітки, які не займаються в гуртках, спортивних секціях; 4 група – ті, що займаються в різних гуртках (танці, пошиття одягу, музичні школи та ін.).

Цей аналіз дозволив встановити, що існують відмінності в структурі ідентичності старших та молодших підлітків-спортсменів.

Так, у структурі ідентичності спортсменів-початківців (I група) і спортсменів-розрядників (II група) старшого підліткового віку в порівнянні з цими ж групами молодших підлітків спостерігається достовірне підвищення загальної кількості особистісних характеристик, кількості діяльнісних ідентифікацій (табл. 1). Але якщо в 1-й групі старших підлітків-спортсменів відбувається також достовірне підвищення середньої кількості характеристик соціальних відносин (ролей) порівняно до молодших підлітками цієї ж групи, то у старших підлітків-спортсменів 2-ї групи у порівняно до молодших цієї ж групи зміни за цим компонентом не достовірні (табл. 1).

Отже, в 1-й групі спортсменів-підлітків 14-15 років відбуваються сприятливі зміни в структурі їх ідентичності, що підтверджують проаналізовані показники, які свідчать про чітке усвідомлення цими підлітками себе суб'єктом певної діяльності (спортивної, навчальної). А значуще підвищення кількості соціальних ролей у цій групі свідчить про розширення сфери соціальних відносин, що теж сприятливо впливає на розвиток їх самосвідомості.

Проаналізовані показники, що характеризують зміни в структурі ідентичності 2-ї групи спортсменів-розрядників старшого підліткового віку теж свідчать про

ціке усвідомлення цими підлітками себе суб'єктом певної діяльності (спортивної, творчої), що взагалі сприяє позитивному розвитку їх особистості. Але ж незначне підвищення кількості характеристик соціальних ролей у цій групі може в старшому віці ускладнити їх спілкування поза сферою спорту, якщо ця структура не буде розвиватися адекватно віку.

У структурі ідентичності підлітків-гуртківців 14-15 років (4 група) в порівнянні з підлітками 11-13 років цієї ж групи на фоні достовірного підвищення кількості характеристик себе та кількості характеристик своїх соціальних відносин (ролей), середня кількість діяльнісних ідентифікацій достовірно не змінюється (табл. 1). Отже, в цій групі підлітків в загальній тенденції відбуваються незначливі зміни їх ідентичності: достовірне підвищення кількості соціальних ролей сприяє розширенню кола соціальних відносин. Але ж незначні зміни кількості діяльнісних ідентифікацій вказують на менш розвинуте усвідомлення себе суб'єктом діяльності, ніж у спортсменів-підлітків, що може ускладнити етап їх індивідуалізації в процесі соціалізації.

Таблиця 1.

Відмінності в структурі ідентичності старших та молодших підлітків досліджуваних груп

Компоненти структури ідентичності	Групи	Компоненти структури ідентичності											
		підлітків											
		Σ ха на	Ді ял	Х ар ак	О	С оц іа	С оц іа						
Х ± σ	Х ± σ	Х ± σ	Х ± σ	Х ± σ	Х ± σ	14-15 років	Σ ха на	Ді ял	Х ар ак	О	С оц іа	С оц іа	
	1 група: Спортсмени-початківці n=28	17,2 ±1,9 ***	1,7 ±0,89 **	1,8 ±1,05 **	13,6 ±2,0	1,3 ±0,83	0	18,6 ±1,7 ***	2,3 ±0,77 **	2,8 ±1,26 **	13,6 ±2,2	1,4 ±0,91	0
	2 група Спортсмени – розрядники n=40	16,9 ±2,5 ***	2,0 ±0,9 ***	1,8 ±1,33	13,1 ±2,57	0,67 ±0,77	0	18,1 ±2,41 *	2,7 ±0,66 ***	2,3 ±1,68	13,1 ±1,96	0,57 ±0,81	
	3 група: Підлітки, які не займаються в гуртках і секціях n=26	12,8 ±3,3 *	0,56 ±0,59	0,97 ±0,99	11,3 ±3,29	0,25 ±0,48	0,6±0,65 *	14,7 ±3,58 *	0,69 ±0,55	1,04 ±0,92	12,9 ±3,71	0,2 ±0,40	1,2±1,37 *
	4 група: Гуртківці n=27	16,3 ±1,4	1,2 ±0,75	1,8 ±0,94 *	13,9 ±2,26	0,65 ±0,63	0	18,4 ±2,02 **	1,4 ±0,69	2,52 ±0,85 *	14,5 ±2,37	0,59 ±0,69	

Х - середнє арифметичне показників; σ - середнє квадратичне відхилення показників;

*** - значущість досліджуваних; p - рівень імовірності відмінностей існування достовірних відмінностей при p<0,05;

** - значущість досліджуваних; p - рівень імовірності відмінностей існування достовірних відмінностей при p<0,01;

при p<0,01;

У структурі ідентичності 3-ї групи старших підлітків в порівнянні з цією ж групою молодших, хоч і відбувається достовірне підвищення загальної кількості характеристик себе, але одночасно значно збільшується компонент, що характеризує спрямованість ідентифікації на соціально небажані якості (погані звички, асоціальні вчинки та т.і.), причому ці якості вони виділяють як засоби самоствердження, часто позитивно відносячись до цього. В той же час кількість діяльнісних ідентифікацій та характеристик своїх соціальних відносин в цій групі достовірно не змінюється. Все це свідчить про негативні зміни в структурі ідентичності цієї групи та несприятливий розвиток їх самосвідомості. Швидше за все, це характеризує існуючі серйозні проблеми, пов'язані з несприятливою індивідуалізацією цих підлітків, які виникають, на наш погляд, тому, що вони не займаються ніякою корисною діяльністю, яка б розвивала їхні індивідуальні здібності та сприяла би пізнанню себе з різних боків, в різних ситуаціях взаємодії з референтними особами.

Згідно з літературою [3, 4] велике значення для визначення специфіки розвитку самосвідомості в підлітковому віці набуває зміст підліткових самооцінок щодо деяких своїх особистісних якостей. Тому ми додатково проаналізували змістовну сторону такого компонента ідентичності як "особистісні якості" у групі підлітків 11-13 та 14-15 років. У результаті, ми виділили, крім підструктур "соціально бажаних якостей" і "соціально небажаних якостей", ще такі важливі для старшого підліткового віку підструктури: "якості діяльності" (цілеспрямованість, впевненість у своїх можливостях, самостійність та ін.) та "усвідомлення себе особистістю або людиною" ("Я особистість", "Я людина").

Порівняльний аналіз процентного змісту цих двох виділених підструктур у компоненті ідентичності "особистісні якості" у представників 4-х виділених груп старших та молодших підлітків показав таке:

1. У групі спортсменів-початківців старшого підліткового віку порівняно з молодшими підлітками цієї ж групи спостерігається значне підвищення процентного змісту підструктур "якості діяльності" та "усвідомлення себе як особистості". Так, якщо у підлітків 11-13 років цієї групи процентний зміст цих підструктур складає 5,8% та 5,3% відповідно, то в 14-15 років він складає 15% та 8,4 % відповідно. Це підтверджує попередні дані про сприятливі зміни самосвідомості підлітків цієї групи та свідчить про сприятливе проходження її індивідуалізації.

2. У спортсменів-розрядників старшого підліткового віку порівняно з молодшими підлітками цієї ж групи теж спостерігається значне підвищення процентного змісту виділених підструктур. Так, в 11-13 років він складає 8,2 % та 5,3% відповідно, а в 14-15 років - 18,2% та 8,7 % відповідно. Ці показники на даному етапі становлення особистості спортсменів-розрядників старшого підліткового віку свідчать про сприятливий розвиток їхньої самосвідомості компенсуючи недолік у розвитку кількості соціальних ролей. Та в майбутньому ця проблема може загостритися.

3. У групі підлітків-гуртківців старшого підліткового віку порівняно з молодшими цієї ж групи спостерігається менш значне підвищення процентного змісту вказаних підструктур: 11-13 років – 4,8% та 3,8% відповідно, а в 14-15 років

– 7,4% та 5,1% відповідно. Це ще раз підтверджує той факт і вказує на те що етап індивідуалізації цих підлітків може ускладнитися.

4) Незначні зміни відбуваються в процентному змісті цих компонентів у 3-й групі старших підлітків в порівняно до молодших цієї ж групи. Якщо в 11-13 років він складає 4,2 % та 3,2% відповідно, то в 14-15 років – лише 4,4% та 3,3 % відповідно. Це ще раз підтверджує наявність проблеми, пов'язаної з несприятливою індивідуалізацією цих підлітків.

Висновки. Дані дослідження дозволяють стверджувати, що в структурі свідомості старших підлітків-спортсменів (особливо 1-ї групи) відбуваються несприятливіші зміни в порівняно з підлітками, які не займаються спортом, адже заняття спортом створюють такі умови, в яких підліток навчається швидше діяти як доросла людина, виконуючи складні завдання [2].

Тому, на наш погляд, основне завдання батьків та педагогів на даному етапі розвитку дитини полягає в забезпеченні можливості ефективного задоволення, максимального задоволення основних психологічних потреб підлітків через організацію активного проведення їхнього вільного часу, шляхом залучення їх до різних видів соціально корисної діяльності (в гуртках, секціях, клубі), і особливо до спортивної.

Тренерам у процесі підготовки та виховання спортсменів-підлітків необхідно урізноманітнити їхнє спілкування, розвиваючи комунікативні навички, включаючи рольові ігри, проводячи бесіди виховного характеру.

ЛІТЕРАТУРА:

Міщенко Н.В. Психологічні особливості соціалізації сучасного підлітка: автореф. дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.05 /Київський Державний університет ім. Т.Г. Шевченка. – К., 2000. – 16с.

Маслов Ю.Я. Влияние спорта на формирование личности. – М., «Знание», 1981. – 144с.

Маслов Ю.Я. Проблемный подросток: Учебное пособие. - СПб.: Союз, 1999. - 144с.

Петровская А.В. Быть личностью. - М.: Педагогика, 1990. - 112с.

COMPARING ANALYSES OF THE STRUCTURE OF THE IDENTITY SENIOR AND JUNIOR TEENAGE - ATHLETES

LILIYA SAKAL

National University of Physical Education and Sport of Ukraine.

The aim of the research has been to observe the features of identity structure of senior and junior teenage - athletes in the process of their socialization and adaptation of style of this changes.

ОПТИМІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ВИКОРИСТАННЯМ МЕТОДІВ МЕДИКО-БІОЛОГІЧНОГО КОНТРОЛЮ

РОСТИСЛАВ СВАНІДЗЕ

Запорізький державний університет

У процесі тренувальних занять і змагальної діяльності до організму спортсмена висувають досить високі вимоги, що сприяють значній мобілізації його