

**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ
УКРАЇНИ**

**Актуальні проблеми розвитку традиційних
і східних єдиноборств**



**Збірник наукових праць учасників ІХ міжнародної
науково – методичної конференції
(06.03.2015)**

<http://avv.gov.ua>

**Харків
2015**

Наявність психологічної моделі гравця дозволяє спроектувати той оптимальний комплекс професійно важливих якостей, який буде сприяти постійному професійному зросту спортсмена і дозволить йому добитися успіхів у спортивній кар'єрі. Ось чому, виходячи з цих якостей необхідно проводити спортивний відбір.

Список використаних джерел

1. Барчукова Г. В. Настольный теннис в вузе: [уч. пособие для студентов нефизкультурных вузов] / Г.В. Барчукова, А. Н. Мизин. – М. : Спорт Академ Пресс, 2002. – 132 с.
2. Ильин Е. П. Психология физического воспитания / Е. П. Ильин. – М. : Просвещение, 1987. – 287 с.
3. Кериолі Є. Изард. Психология эмоций / Є. Изард Кериолі. – Санкт Петербург : Питер, 2000. – С.47–51.
4. Настольный теннис. Неизвестное об известном / [ред. О. В. Матыцин]. – М. : РГУФК. – 88 с.
5. Платонов В. Н. Отбор и ориентация спортсменов в процессе многолетней подготовки / В. Н. Платонов. – К. : Вища школа, 1987. – 424 с.

УДК 796.342

ОСОБИСТІСНІ ЯКОСТІ ГРАВЦІВ У НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС

Коник Л.В.

Харківський національний педагогічний університет ім. Г.С.Сковороди, Україна

Постановка проблеми. У настільному тенісі, як і в інших видах спорту, проблема підготовки висококваліфікованих спортсменів тісно пов'язана з психологією особистості. Щоб підготувати першокласного спортсмена мало бути просто тренером, треба бути досвідченим педагогом і «тонким» психологом. Лише в цьому випадку можливо максимальний розвиток особистісних якостей у спортсменів.

Настільний теніс представляє дуже високі вимоги до розвитку психологічних якостей, наприклад, таких як: певних властивостей темпераменту, рухливість нервової системи, високий рівень домагання, тонкий розвиток такого спеціалізованого сприйняття як «почуття м'яча», вміння орієнтуватися в просторі і часі, комунікативність, а також високий рівень оперативного мислення. Оперативна увага, пам'ять, мислення - вміння приймати, переробляти інформацію, і на її основі приймати швидкі і правильні рішення, особливо потрібні в ігрових видах спорту.

Так, наприклад, наші дослідження виявили, що ігровий інтелект як вміння швидко і якісно переробляти інформацію, є першочерговою передумовою успіху в настільному тенісі [4]. А від психологічних якостей безпосередньо залежить придбання спеціальних знань, умінь, навичок та успішної змагальної діяльності.

Результаты исследования. Професійні психологічні якості забезпечують успішність діяльності в спорті і взагалі успішність діяльності зокрема. Раніше були вивчені окремі психологічні якості [1,2,3], але в комплексі ці якості ще не вивчалися.

Виходячи з особливостей спортивної діяльності як різновиду професійної праці професором Серової Л.К була створена модель особистості професійного спортсмена [5], яка зображена на рис.1. Модель включає в себе шість блоків: поведінковий, мотиваційний, інтелектуальний, емоціоноальноволевий, комунікативний і гендерний, кожен з яких представляє невід'ємну частину психології професійної придатності спортсмена. Кожен з компонентів, у свою чергу, має по три модельні характеристики, що представляють конкретні психологічні якості.

Поведінковий компонент характеризує зовнішні умови психічної діяльності. Він включає: тип нервової діяльності, темперамент і характер. Мотиваційний компонент характеризує внутрішні умови психічної діяльності, які спонукають спортсмена до досягнень. Він складається з: інтересу до виду діяльності, рівня домагання і ціннісних орієнтацій.

Інтелектуальний компонент забезпечує розуміння свого виду спорту, ці якості сприяють оволодінню його технікою і тактикою. Містить наступні модельні характеристики: психомоторика, спеціалізовані сприйняття, оперативна пам'ять, увага, мислення. Емоційний компонент забезпечує саморегуляцію, самоконтроль спортивної діяльності. Включає модельні характеристики: емоційна стійкість, психічна саморегуляція, вольові якості.

Комунікативний компонент характеризує відносини людей в спорті: відносини з тренером, відносини з партнерами, з суперниками.

Гендерний компонент показує, як спортсмени висловлюють свою індивідуальність. Включає наступні якості: маскулітність - чоловічі психологічні риси, фемінітність - жіночі психологічні риси, андрогін - поєднання чоловічих і жіночих рис у складі особистості. Виходячи з представлених компонентів моделі особистості спортсмена нами було проведено дослідження з обґрунтування параметрів модельних характеристик психологічних професійних якостей гравців у настільний теніс високої кваліфікації. Використовувалися такі методики: методика діагностики оцінки самоконтролю в спілкуванні М. Снайдера; опитувальник темпераменту Брангельманов, опитувальник С.Бема; кольоровий тест Люшера; градусник Кисельова; червоно-чорна таблиця Шульте, психомоторні тести, тести на визначення психологічної витривалості, оперативної переробки інформації і оперативної пам'яті.

Нами досліджувалися 50 гравців у настільний теніс 16-18 років, які мають розряди: кандидат у майстри спорту (КМС) та майстри спорту (МС), також досліджувалися 50 гравців у настільний теніс 16-18 років, які не досягли високих результатів. Обидві групи займалися в дитячих юнацьких спортивних школах.

Висновки. Гравці в настільний теніс рівня КМС і МС показали високі результати в перемиканні уваги, завадостійкості, психомоторики, оперативної пам'яті, оперативної переробки інформації. Також гравці високого класу мають високу психологічну витривалість. Тенісисти високого рівня відрізняються екстраверсією, лабільністю, високим темпом реакції і активністю, і оптимальною емоційною збудженістю.

У гендерному відношенні жінки за своїми якостями наближаються до характеристик, які більше притаманні чоловікам: бійцівський характер, прагнення до лідерства, вміння керувати своїм емоційним станом.

Гравці в настільний теніс, які не досягли високого рівня, показали високі результати в перемиканні уваги, оперативної пам'яті, комунікативному контролі і екстраверсії.

Порівнюючи особистісні якості висококваліфікованих гравців у настільний теніс та особистісні якості гравців, які не досягли високих результатів, можна відзначити, що мотиваційний компонент у спортсменів нижчих розрядів знаходиться на більш низькому рівні, ніж у гравців, які мають високі спортивні розряди КМС і МС. Також є великі розбіжності у показниках психічної витривалості, загальної спритності, координації рук, завадостійкості та темпу реакції, де значну перевагу мають гравці в настільний теніс, які мають спортивні розряди КМС і МС.

За результатами експерименту виявлені відмінності у гендерному аспекті. Порівнюючи жінок, які мають спортивні розряди КМС і МС і жінок, які не досягли високих результатів, можна відзначити, що у перших більш виражені чоловічі якості (бійцівський характер, прагнення до лідерства, вміння керувати своїм емоційним станом, дух змагання), а у другому - більш виражені жіночі якості (вміння поступатися, ніжність, турбота про людей, довірливість, теплота, сердечність та інші).

Для відбору та підготовки гравців у настільний теніс з психологічних професійно -

важливих якостей, результати експерименту дозволяють створити методику прогнозування успішності.

Перспективи подальших досліджень передбачають проведення біомеханічного аналізу технічних дій під час подачі м'яча різними способами.

Список использованных источников

1. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра.-М.: Физкультура и спорт, 2000.-256 с.
2. Барчукова Г. А. Настольный теннис.-М.: Физкультура и спорт, 1990.-175 с.
3. Матыцин О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе.-М.: Изд. «Теория и практика ФК», 2001.-204 с.
4. Серова Л.К. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе.-СПб.,2002.
5. Серова Л. К. Специфика психологии спорта: Учебно-методическое пособие / СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2003.-49 с.

УДК 796.034-053.6

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ФОРМУВАННЯ В ШКОЛЯРІВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Конова Л.А.

Кременчуцький національний університет імені Михайла
Остроградського, Україна

Постановка проблеми. В умовах складного економічного становища, яке склалося в Україні, соціальних струсів виховання духовно здорових учнів, навчання їх здорового способу життя як необхідної умови розвитку стало однією з найгостріших проблем сучасної школи [1].

Фахівці констатують зниження зацікавленості до навичок здорового способу життя, і, відповідно, стрімке зростання групи ризику в молодіжному середовищі. За даними прес-служби управління МВС України в Полтавській області 15% підлітків до 12 років систематично вживають алкогольні напої.

Ефективним шляхом виходу з кризового становища, як показав досвід багатьох країн світу, є валеологічна та медико-педагогічна освіта учнів. Державною національною програмою „Освіта” визначено, що пріоритетними напрямками реформування освіти є забезпечення в кожному навчально-виховному закладі гуманістичного підходу до дитини, відповідних умов для розвитку фізично та психічно здорової особи, запобігання пияцтву, наркоманії, насильству, що негативно позначаються на здоров'ї дитини [3].

Стратегічним шляхом реалізації цього завдання є створення і розвиток системи валеологічної освіти, яка б передбачала розробку основних положень та умов здорового способу життя, методику їх упровадження, набуття та засвоєння школярами [2].

Усвідомлення значення шкільного курсу валеології і впровадження його у середній школі, введення в курс біології людини валеологічних знань - усе це дає простір для глибшого вивчення проблеми збереження здоров'я підрастаючого покоління. На думку вчених-валеологів, „здоровий спосіб життя - це оптимальна для існуючих соціально-економічних та історичних умов організації життєдіяльності людини, яка сприяє формуванню, збереженню і успадкуванню здоров'я, в основі якої знаходиться валеологічний **світогляд** особи”. Людина, що веде здоровий спосіб життя, легше витримує стреси, психоемоційні перевантаження, ефективніше захищається від негативного впливу довкілля [7].