

10. Яворницький Д. І. Історія запорозьких козаків : у 3 т. / Д.І. Яворницький. – К. : Наукова думка, 1990. – Т.1. – 580 с.

Статья посвящена исследованию оздоровительных традиций украинского казачества и их влияния на формирование здорового образа жизни у подрастающего поколения. Воспитание на казацких традициях требует создания необходимых условий для развития национального сознания. Не секрет, что определенная часть молодежи сегодня не идентифицирует себя с украинским народом, не имеет общественных идеалов, чувств долга, гордости, достоинства, чести, пренебрегает национальными интересами, здоровым образом жизни.

Ключевые слова: оздоровительные традиции, казацкая педагогика, казачество, оздоровительно-воспитательная наследство, здоровый образ жизни.

Article is devoted to improving the traditions of the Ukrainian Cossacks and their influence on the formation of a healthy lifestyle among the younger generation. Education on cossack traditions requires creation of necessary terms for development of national consciousness. A not secret, that certain part of young people today not identification itself with the Ukrainian people, does not have public ideals, calls of duty, pride, dignity, honor, ignores national interests, healthy way of life.

Key words: healing traditions, Cossack pedagogy, Cossacks, health and educational heritage, healthy lifestyle.

Отримано: 27.06.2012

УДК 159.9:796.8

Г. М. Арзютов¹, М. Б. Гуска²

*¹Національний педагогічний університет
імені М. П. Драгоманова*

*²Кам'янець-Подільський національний університет
імені Івана Огієнка*

ВИДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У СПОРТСМЕНІВ-ЕДИНОБОРЦІВ ВПРОДОВЖ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ТА ЗМАГАНЬ

У статті розглянуто види психологічної підготовки в залежності від етапності навчально-тренувального процесу єдиноборців. Зроблено спробу систематизувати методичні дані зі спортивної психології щодо особливостей розвитку загальної та спеціальної підготовленості спортсменів.

Ключові слова: система психологічної підготовки, загальна та спеціальна психологічна підготовка, мотивація спортсмена.

Постановка проблеми і аналіз результатів останніх досліджень та публікацій. Невід'ємною частиною розвитку суспільства є спорт. Він характеризується особливим психологічним змістом і гуманістичною спрямованістю за допомогою яких, окрім фізичного вдосконалення й зміцнення здоров'я, вирішуються за-

вдання духовного і морального становлення та соціальної адаптації особистості.

Спорт, як особливий вид людської діяльності, є об'єктом вивчення багатьох наук. При цьому кожна з них, у тому числі й психологія, вивчає сферу тренувань і змагань під певним кутом зору, з позицій своїх специфічних завдань і методології їх вирішення.

Усе актуальнішою постає проблема специфіки психічної діяльності в єдиноборствах, оскільки резерви психіки – один з основних факторів подальшого росту спортивних досягнень і скорочення терміну підготовки атлетів високої кваліфікації.

Однак до цього часу відсутня загальноприйнята концепція психологічної специфіки різних видів спортивних єдиноборств. У спортивній психології ще не склалося єдиного підходу до вирішення проблем психологічної готовності спортсменів-представників єдиноборств.

Фахівці [2, 7, 8] стверджують, що сутність психологічної готовності єдиноборців необхідно вбачати у вдосконаленні особистісних якостей, потрібних для реалізації високого рівня майстерності, емоційної стійкості, вміння протидіяти перевантаженню і попереджати його виникнення.

Разом з тим, аналітичний огляд літератури і спортивна практика демонструють, що питання, пов'язані з психологічною підготовкою єдиноборців, вирішувалися без врахування особливостей окремо взятих видів боротьби: вільної, класичної, самбо, боротьби на поясах Аліш, тхеквондо.

Мета роботи – диференціювати види психологічної підготовки спортсменів-єдиноборців.

Результати дослідження та їх обговорення. На думку Г.М. Арзютова [2], саме високий рівень психологічної готовності дозволяє перемагати фізично сильніших, технічно вишкolenених єдиноборців. Г.В. Коробейніков [5] суттєво доповнив наукові дані Г.М. Арзютова [2], вказавши на те, що особливим психологічним аспектом цього утворення слід вважати розвиток психомоторних якостей єдиноборців. Ним виявлено позитивний кореляційний зв'язок між нейродинамічними властивостями і рівнем їх майстерності. Обидва дослідники підтверджують необхідність зосередження уваги на психомоторній системі діяльності спортсменів, зокрема єдиноборців початкового етапу підготовки [2, 5].

При недостатній розробленості соціально-психологічних аспектів становлення спортивної майстерності в різних видах спортивних єдиноборств, що забезпечують статус особистості та її перспективу, необхідність більш глибокої і детальної характеристики видів спортивних єдиноборств стає очевидною.

О.В. Алеєкссєєв [1] визначає психологічно важливі вимоги до різних видів спорту, змагальних вправ і спортивних амплуа, взявши за основу теорію діяльності О.М. Леонтьєва. Відповідно до запропонованої ним системи, наявні три головні фактори, що детермінують поведінку спортсменів на тренуваннях і змаганнях:

- мотивація діяльності спортсмена, включаючи риси мотивів, що спонукають до дії представників різних видів;
- мета, яка визначає специфіку дій в конкретних змагальних вправах, де за основу береться досягнення високого результату;
- умови діяльності.

Пряме протиборство із суперником – одна із базових характеристик видів єдиноборств, яка вимагає від спортсменів не тільки підвищення ефективності своїх дій, а й одночасного блокування, зниження результативності дій суперника. При такій діяльності чітко регламентується психічна активність.

Особливі вимоги висуваються до спеціалізованого сприйняття оточуючого середовища, а саме: часу, простору, положень власного тіла, рухів суперника та інших важливих аспектів відображення просторово-часових параметрів. Таким чином, єдиноборства як вид діяльності у сфері спорту, мають свою психологічну структуру.

Умови, у яких проходять змагання з єдиноборств, відрізняються від умов тренувальних занять. Ці відмінності зводяться, в основному, до наступного:

1. Важливість результатів змагань для спортсмена:

а) присутність глядачів, трансляція по телебаченню і радіо, публікацію у газетах і журналах. Отже, вони є публічним виходом і діяльністю спортсменів, які беруть участь у них, набуває суспільного значення й отримує соціальну оцінку;

б) змагання – це завжди перевірка готовності, доцільності витрачених зусиль і часу. Результати змагань фіксуються офіційно і, на відміну від результатів, показаних на тренувальних заняттях, дають право на матеріальну винагороду, присвоєння спортивних розрядів і звань;

2. У змаганнях завжди є суперник, підсумок їх визначається як результат безпосередньої взаємодії з ним.

3. На змаганнях присутні судді, які регламентують і оцінюють, відповідно до правил змагань, діяльність спортсмена.

4. Діяльність єдиноборця проходить в умовах обмеженого часу. У деяких єдиноборствах відсутні періоди, і весь двобій від початку до кінця тренер не має можливості секундувати спортсмену.

5. Змагання може проходити в незвичних умовах (кліматичних, погодних), під впливом дій суперника, суддів, товаришів по команді, глядачів, на незвичній спортивній арені, з новою амуніцією тощо.

Сумарний вплив змагальних умов викликає в спортсменів стан нервово-психічної напруги, яку вони не відчувають або ж слабо переживають під час тренувальних занять. Щоб реалізувати на змаганнях усі свої можливості єдиноборець, на думку А.А. Кадачнікова [4], повинен:

1) діяти в різноманітних умовах, не піддаючись впливу зовнішніх і внутрішніх факторів;

2) виконувати необхідні рухи і дії з високим рівнем точності, щоб звести до мінімуму кількість помилок;

3) швидко і правильно оцінювати змагальну ситуацію, приймати рішення і без вагань здійснювати їх;

4) самостійно регулювати стан нервово-психічної напруги.

Автор стверджує, що цього можна досягнути лише завдяки відповідній психологічній підготовці, яка включає формування у спортсменів такого психічного стану, при якому вони можуть:

а) повною мірою використовувати свою загальну і спеціальну підготовленість для досягнення максимально можливого результату;

б) протистояти негативним передзмагальним і змагальним факторам, що викликають неузгодженість нейродинамічних функцій.

У психологічній підготовці спортсмена виділяють два аспекти:

1) завдання і засоби загальної психологічної підготовки до змагань;

2) завдання і засоби спеціальної психологічної підготовки до кожного змагання.

Загальна психологічна підготовка спрямована на розвиток і удосконалення психічних якостей і умінь, що необхідні спортсмену для змагальної діяльності взагалі. Її головне завдання – навчити спортсмена користуватися найбільш універсальними прийомами і методами, що забезпечують психічну готовність до діяльності в характерних для змагань незвичайних (екстремальних) умовах. І.А. Воронов [3] вважає, що до числа таких прийомів і методів відносяться:

1) оволодіння способами саморегуляції емоційних станів, рівня активності, концентрації і розподілу уваги;

2) оволодіння прийомами мобілізації вольових зусиль.

Іншим завданням загальної психологічної підготовки до змагань є засвоєння прийомів моделювання в тренувальних заняттях умов змагальної боротьби з використанням моделей двох видів: вербально – образних і реальних. Перша означає опис на словах і образне уявлення передбачуваної (прогнозованої) ситуації, дій суперника і власних рухів. Вона матеріалізується за рахунок використання схем, макетів, малюнків, фотографій тощо. Реальна модель – це створення в процесі тренування умов, подібних до змагань. У дзюдо це здійснюється шляхом спарингів і суддівства тренувальних двобоїв у різних залах, у різний час доби.

Спеціальна психологічна підготовка до конкретного змагання спрямована на формування в спортсмена психологічної готовності до майбутнього змагання. Її мета полягає у тому, щоб перед змаганнями і в їх процесі єдиноборець знаходився в такому психічному стані, що забезпечує ефективність і надійність саморегуляції поведінки і дій.

Істотними факторами цього стану є настановлення на досягнення перемоги і певний рівень емоційного збудження, що спри-

яє, з одного боку, прояву необхідної рухової і вольової активності, а з іншого – точності і надійності управління нею.

Безпосередню підготовку спортсмена до конкретних змагань Г.М. Арзютов [2] поділяє на три періоди:

- 1) одержання повідомлення про майбутні змагання, розклад і жеребкування;
- 2) ознайомлення з результатами жеребкування, початок першої сутички;
- 3) закінчення фінального поєдинку.

В основу диференціації цих періодів покладено, по-перше, кількість і вірогідність інформації, що надходить до спортсмена, а також ліміт часу, що є в нього для її опрацювання і синтезу; по-друге, конкретні завдання, які необхідно вирішити в процесі психологічної підготовки; по-третє, засоби і прийоми їх розв'язання.

Г.П. Пархомович [6] вважає, що серед основних проблем першого періоду підготовки необхідно виділити:

- 1) збір попередньої інформації про змагання;
- 2) збір попередньої інформації про суперників;
- 3) постановка (на підставі переробки зібраної інформації) мети участі в змаганнях і визначення загальних завдань;
- 4) програмування шляхів вирішення загальних і формулювання особистих завдань, проектування на їх основі змістового аналізу засобів їх вирішення;
- 5) практична перевірка обраних напрямів діяльності;
- 6) збереження емоційної стійкості до початку змагання.

Автор [6] виділяє такі проблеми під час другого періоду підготовки:

- 1) формування програми поведінки під час змагань;
- 2) визначення комплексу техніко-тактичних елементів, що будуть використовуватися під час першого поєдинку;
- 3) збереження нервово-психічної лабільності до початку сутички.

У контексті розгляду третього періоду безпосередньої підготовки до змагань науковець [6] стверджує, що в особливому ракурсі потрібно розглядати нагромадження і синтез інформації, що надходить у процесі змагань, уточнення програми дій під час поєдинку.

Основні методи психологічної підготовки єдиборців спрямовані на формування в спортсмена до і під час змагань так званого оптимального бойового стану.

При очікуванні спортивного поєдинку в атлета виникає особливий психоемоційний стан, що досягає максимального рівня при його веденні. «Бойовий» стан спортсмена поєднує три взаємозалежних компоненти: розумовий, емоційний та фізичний. При цьому, розумовий компонент полягає в умінні швидко виявити слабкі сторони суперника, приховати свій внутрішній стан, повністю зосередитися на змаганнях. Емоційний відобра-

жає внутрішній рівень тривожності і збудження. Для єдиноборця дуже важливо бути впевненим у собі, змобілізованим, сповненим бажання перемогти.

На практиці методи психологічної підготовки єдиноборців зводяться до регуляції негативних емоційних станів, переживань. Їх застосування особливо актуальне в передзмагальному і змагальному періодах.

Спортсмен усе своє спортивне життя активно бере участь у змаганнях. При цьому його психічний стан у період тренувальних занять буде суттєво відрізнятись від передстартового і стартового. У передстартовому і стартовому періодах практично реалізується вся попередня психологічна підготовка.

На підставі проведеного аналітичного дослідження можна зробити **висновки**:

1. Психологічну підготовку єдиноборців необхідно диференціювати на загальну та спеціальну, при цьому ключовим у цій системі є її поділ у відповідності до багаторічного етапу діяльності спортсмена на: початкову, навчально-тренувальну, передзмагальну, змагальну та реабілітаційну. Психологічні характеристики кожного з етапів розглядати з позиції теорії контролю за дією, заснованої на концепції компонентів вольового акту.

2. Початковий етап характеризується ухваленням рішення, що завершує мотиваційну фазу. Мотивами занять єдиноборствами можуть бути криміногенність середовища існування, висока соціальна значущість єдиноборств, популярність виду спорту тощо. Базові аспекти початкового етапу психологічної підготовки полягають в реалізації мети шляхом ініціювання певного виду дій. Початковий етап триває від одного тренування до декількох місяців. На цьому ж етапі проводиться психодіагностика спортсменів з метою виявлення найбільш сприятливих методів психологічної підготовки, навчання їх різних способів психічної саморегуляції і розвитку волі.

3. Навчально-тренувальний етап психологічної підготовки найтриваліший. Він характеризується такою функцією волі, як стійкість дії, тобто підтримка первісного наміру в активному стані аж до моменту досягнення мети. Важливо, що на цьому етапі типовим є використання засобів загальної психологічної підготовки спортсмена-єдиноборця. Без неї все, що вдалося нагромадити протягом місяців тренувань, може бути втрачене за кілька хвилин перед стартом. Саме цей напрямок підготовки спрямований на формування й удосконалення тих якостей і психічних станів, від яких залежить успішність діяльності на змаганнях. Вони сприяють організації всіх інших рис характеру спортсмена.

4. Передзмагальний етап моделює майбутні змагання. Виходячи з цього, виникає необхідність передбачити всі можливі варіанти розвитку стресових подій і спланувати визначені дії для зниження їхнього впливу чи повного усунення.

5. Змагальний етап характеризується максимальним проявом такої функції вольового процесу, як подолання перешкод при

виконанні дій. Очевидним є те, що за рівних умов, перемагає той, хто краще підготовлений психологічно. На змагальному етапі особливу роль відіграє ситуативне управління станом і поведінкою спортсмена. Воно здійснюється в тих випадках, коли виявлено недоліки в психологічній підготовці і потрібен терміновий вплив на психічний стан спортсмена (за день до змагань чи у день їхнього проведення).

6. Завданням реабілітаційного етапу як для тренера, так і для спортсмена є реальний погляд на стан речей. Відтак перемогою стануть наступні змагання для єдиноборця. Участь у них дозволить виявити тих спортсменів-початківців, хто за складом особливостей якостей здатний успішно витримувати психологічні навантаження. Ефективними методами психологічної реабілітації, що отримали позитивну оцінку багатьох спортсменів, є активний відпочинок і гіпноз (з використанням спеціальних комплексів навіювання), а також їхнього різновиду: вербально-музична психорегуляція.

Список використаних джерел:

1. Алексеев А. В. Себя преодолеть! / А. В. Алексеев. — М. : Физкультура и спорт, 1985. — 192 с.
2. Арзютов Г. Н. Многолетняя подготовка в спортивных единоборствах / Г. Н. Арзютов. — К. : НПУ ім. Драгоманова, 1999. — 410 с.
3. Воронов И. А. Психотехника восточных единоборств / И. А. Воронов. — Минск : Харвест, 2005. — 432 с.
4. Кадочников А. А. Психологическая подготовка к рукопашному бою / А. А. Кадочников. — Ростов на Дону : Феникс, 2003. — 304 с.
5. Коробейников Г. В. Диагностика психоэмоциональных состояний у спортсменов / Г. В. Коробейников, О. К. Дуднік // Спортивна медицина. — 2006. — № 1. — С. 33-36.
6. Курилюк С. І. Психологічні особливості тренінгу дзюдоїстів на початковому етапі діяльності : автореф. дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / С. І. Курилюк. — Івано-Франківськ, 2008. — 19 с.
7. Пархомович Г. П. Основы классического дзюдо / Г. П. Пархомович. — Пермь : Урал Пресс ЛТД, 1993. — 268 с.
8. Фотуйма О. Я. Саморегуляція ситуативної агресивності в навчально-тренувальній та змагальній діяльності спортсмена : дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Олександр Ярославович Фотуйма. — Івано-Франківськ, 2004. — 265 с.

В статье рассмотрены виды психологической подготовки в зависимости от этапа учебно-тренировочного процесса и соревновательного одноборцев. Сделана попытка систематизировать методические данные спортивной психологии относительно особенностей развития общей и специальной подготовленности спортсменов.

Ключевые слова: система психологической подготовки, общая и специальная психологическая подготовка, мотивация спортсмена.

In the article the types of psychological preparation are considered depending on educational-training to the process of sportsmen. An attempt to systematize methodical information from sporting psychology

in relation to the features of development of general and special preparedness of sportsmen is done.

Key words: system of psychological preparation, general and special psychological preparation, motivation of sportsman.

Отримано: 24.06.2012

УДК 373.37.037

С. М. Бабюк, Т. Й. Бабюк

*Кам'янець-Подільський національний університет
імені Івана Огієнка*

ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ВИХОВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ ТА МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

У статті аналізується можливість виховання здорового способу життя дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку на основі вікових особливостей розвитку.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, цінності, мотивація, потреби, гра, навчання.

Одним із пріоритетних завдань дошкільних навчальних закладів і загальноосвітніх навчальних закладів є збереження та зміцнення здоров'я дошкільників та учнів початкових класів, формування у них навичок здорового способу життя. Вивчення стану проблеми формування здорового способу життя у педагогічній науці свідчить, що значна кількість сучасних наукових досліджень О.Д. Дубогай, М.Д. Зубалія, І.І. Петренко, Н.М. Хоменко присвячена формуванню здорового способу життя шляхом фізичного удосконалення. Напрями валеологічної обізнаності відображено у працях Т.Є. Бойченко, В.П. Горащука, А.П. Сущенко, С.О. Юрочкиної. Формування ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя досліджували В.М. Оржеховська, А.І. Сологуб, С.В. Лапаєнко.

Фахівці виділяють у розвитку людини ряд вікових періодів, кожен з яких представляє якісно особливий етап психічного розвитку та характеризується рядом змін, які становлять у сукупності своєрідність структури особистості дитини на даному етапі її розвитку. У даній статті розглянемо вікові особливості виховання здорового способу життя дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку окремо.

Старший дошкільник знаходиться у стані постійного фізичного росту, накопичення психічних новоутворень, засвоєння соціального простору, рефлексії всіх стосунків у цьому просторі, визначення в ньому себе, власної самоорганізації, що відбувається в ході контактування дитини з дорослими та іншими дітьми. В результаті з'являється особистісна форма поведінки, яка пов'язана не тільки із виділенням власного «Я», а й з принципово новим типом ставлення дитини до оточуючого світу. Дошкільне дитин-