

11. Донець О. В. Контроль спеціальної працездатності спортсменів-єдиноборців (бокс, кікбоксинг) на перед змагальному етапі підготовки / О.В. Донець // Витоки педагогічної майстерності : зб. наук. пр. — Полтава, 2012. — Вип.10. — С. 96–100. — (Серія «Педагогічні науки»).
12. Запорожанов В.О. Контроль в спортивной тренировке / В.О. Запорожанов — К.: Здоровье, 1988. — 144 с.
13. Кіприч С. В. Особливості побудови процесу тренування юних єдиноборців у контексті останніх досліджень / С. В. Кіприч // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. — Вип. 14: у 4-х т. — Львів : НВФ Українські технології, 2010. — Т. 1. — С. 131-135.
14. Кличко В. В. Педагогічний контроль у системі управління базовою підготовкою кваліфікованих боксерів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: [спец.] 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / Вол.В. Кличко; Національний університет фізичного виховання і спорту. — К., 2000. — 20 с.
15. Кличко В. Система тестов для оценки специальной подготовленности боксеров высокой квалификации / Вол. Кличко, М. Савчин // Наука в олимпийском спорте. — 2000. — № 2. — С. 23–30.
16. Лаптев А. П. Управление учебно-тренировочными процессами на основании данных психофизиологических исследований / А. П. Лаптев, М. И. Мешконас // Юбилейная науч.-метод. конф., посвящ. 100-летию со дня рождения В. И. Ленина. — М.: ВНИИФК, 1970. — С. 97.
17. Медведков В. Д. Построение индивидуально-групповых программ предсоревновательной подготовки высококвалифицированных кикбоксеров с учетом энергообеспечения мышечной деятельности / В. Д. Медведков, М.Ю. Степанов // Опыт спортивного наследия — Универсиаде-2013: материалы международной научно-практической конференции. — Набережные Челны : КамГАФКСИТ, 2009. — С. 163.
18. Остьянов В. Н. Обучение и тренировка боксеров / В.Н. Остьянов. — К.: Олимп. лит., 2011. — 272 с.
19. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. — К.: Олимпийская литература, 2004. — 808 с.
20. Рыбачок Р. А. Внетренировочные средства как фактор совершенствования предстартовой подготовки квалифицированных боксёров / Р.А. Рыбачок // Слобожанский научно-спортивный вiсник. — 2008. — №3. — С. 49-53.
21. Савчин М. П. Тренованість боксера та її діагностика. Учебний посібник / М.П. Савчин. К.: Нора-прінт, 2003. — 220 с.
22. Шивит-Хуурак И. К. Повышение эффективности учебно- тренировочного процесса студентов-боксеров высокой квалификации на передсоресновательном этапе: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Илья Кимович Шивит-Хуурак; Бурятский государственный университет. — Улан-Удэ. 2010. — 177с.
23. Bastian M. Erprobung und praxiswirksame Durchsetzung einer neuen Meflplatzsoftware zur Diagnostik der spezifischen Leistungsfähigkeit im 5 x 2 Minuten Schlagleistungstest (insbesondere der Handlungsschnelligkeit) in Vorbereitung der Kader des DABV auf die Europameisterschaften 1998 und die Juniorenweltmeisterschaften 1998. Zwischenbericht zum Forschungsprojekt / M. Bastian. — Leipzig: IAT, 1998. — P. 78-83.
24. Dyson R. Effects of rapid weight loss on a mood and performance among amateur boxers / R. Dyson, B. Hemmings // British Journal of Sports Medicine. — 2001. — Dec. — Vol. 35 — Issue 6. — P. 390-395.
25. Keul J. Adaptation to Training and Performance in Elite Athletes // J. Keul, D. Konig, M. Huonker, M. Halle, B. Wohlfahrt, A. Berg // The American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance. — 1996. — V. 67, No.3. — P. 29-36.
26. Maestu J. Electromyographic and Neuromuscular Fatigue Thresholds as Concepts of Fatigue / J. Maestu, A. Cicchella, P. Purge, S. Ruosi, J. Jurimae, T. Jurimae // The Journal of Strength and Conditioning Research. — 2006. — Nov 1; 20(4). — P. 824-828.
27. Nilsson J. A. Metabolic consequences of hard work / J.A. Nilsson // Proc R Soc Lond B Biol Sci. — 2002. — Aug. — V. 22. — P. 1735 -9.
28. Oshima Y. Effects of endurance training above the anaerobic threshold on isocapnic buffering phase during incremental exercise in middle-distance runners / S. Tanaka, T. Miyamoto, T. Wadazumi, N. Kurihara, S. Fujimoto // Japanese Journal of Physical Fitness and Sports Medicine. — Tokio. — 1998. — Vol. 47, 1. — S. 43-51.
29. 195Physiological tests for elite athletes (Australian Sports Commission) / Christopher J. Gore editor. — Champaign, Illinois: Human Kinetics, 2000 —403 p.
30. Suchanowski A. Individualizacja w treningu wytrzymałości specjalnej sportowców wysokiej klasy / A. Suchanowski. — Gdańsk : Wydaw. Uczelniane AWFIS, 2003. — 247 s.

Єрмолаєва Я.С.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

ТИПОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ ТАНЦЮРИСТІВ В СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ, ЯКІ ВПЛИВАЮТЬ НА ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ

Мета: визначення типу темпераменту у спортивних танцях, для ефективного формування емоційної стійкості у танцюристів. Завданнями дослідження було вивчення особистісних особливостей спортсменів в спортивних танцях, що впливають на їх емоційну стійкість, а також визначення умов формування емоційної стійкості, які залежать від типу темпераменту танцюристів. *Матеріал:* у дослідженні взяли участь 40 спортсменів у віці 12-14 років. *Результати:* встановлено, при обстеженні танцюристів на виявлення типу темпераменту, з 40 спортсменів, які брали участь у дослідженні, у 13 танцюристів (32%) переважає тип темпераменту, як холерик, у 2 танцюристів (5%) такий тип темпераменту, як флегматик, у 21 танцюриста (53%) сангвінік і у 4 танцюристів (10%) меланхолічний тип темпераменту.

Ключові слова: танці, емоції, стійкість, особистість, спорт, діяльність, ефективність, темперамент.

Ермолаева Я.С. Типологические особенности нервной системы танцоров в спортивных танцах, которые влияют на формирование эмоциональной стойкости. Цель: определения типа темперамента у спортивных танцоров, для эффективного формирования эмоциональной устойчивости у танцоров. Задачами исследования было изучения личностных особенностей спортсменов в танцевальной паре, влияющие на их эмоциональную устойчивость, а также определения условий формирования эмоциональной устойчивости танцевальных пар, которые зависят от типа темперамента танцоров. Материал: в исследовании приняли участие 40 спортсменов в возрасте 12-14 лет. Результаты: установлено, при обследовании танцоров на определения типа темперамента, из 40 спортсменов, которые принимали участие в исследовании, у 13 танцоров (32%) преобладает холерический тип темперамента, у 2 танцоров (5%) флегматический тип темперамента, у 21 танцора (53%) сангвинический тип темперамента и у 4 танцоров (10%) – меланхолический тип темперамента.

Ключевые слова: танцы, тип темперамента, эмоциональная устойчивость, танцоры, спорт, деятельность, эффективность.

Ermolaeva Y. S. Typological features of the nervous system in sports dancers dancing that affect the formation of emotional stability. Purpose: To determine the type of temperament in ice dancing, for the effective formation of emotional stability dancers. The objectives of the study was to study the personality characteristics of athletes in the dance couple, affecting their emotional stability, as well as determining the conditions for the formation of emotional stability dancing, which depending on the type of temperament dancers. Material: The study involved 40 dancers 12-14 years old. Results: It was found during the examination of dancers in determining the type of temperament, of 40 athletes, dancers who participated in the study, 13 dancers (32%) dominated temperaments - choleric type, dancer 2 (5%) - phlegmatic, 21 dancers (53%) - sanguine dancer and 4 (10%) - melancholic.

Key words: dancing, temperament, emotional stability, dancers, sports, activities, effectiveness.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Вважаючи емоційну стійкість інтегративною властивістю особистості або властивістю психіки, дуже важливо визначити місце і роль у ньому власне емоційного компонента. В іншому випадку важко уникнути ототожнення емоційної стійкості з волевою і психічною стійкістю, які також можуть розглядатися як інтегральні властивості особистості, що забезпечують успішне досягнення мети діяльності у складній емоційній обстановці. Іншими словами, співвідносячи результати діяльності з емоційною стійкістю, не можна не враховувати, що успіх виконання необхідних дій у складній обстановці забезпечується не тільки нею, але і багатьма особистими якостями спортсмена. Разом з тим, уміння управляти якістю своїх емоційних переживань є дуже важливим у спорті. Нерідкі випадки, коли спортсмени після перших невдач у змаганнях губляться, падають духом, відмовляються від боротьби і програють навіть більш слабким спортсменам. Причиною тому є невміння долати несприятливі психічні стани в ході спортивної боротьби, низький рівень психологічної підготовки, а також низький рівень емоційної стійкості спортсменів [1,2]. Діяльність у спортивних танцях пов'язана з високим психологічним напруженням. У порівнянні з іншими видами діяльності, у спортивних танцях високе психічне напруження принципово важливе, без нього неможливо перевищення колишніх перемог [4]. Вперше на необхідності розробки проблеми розвитку та формування емоційної стійкості спортсменів у спортивних танцях акцентувала увагу С. Л. Рубінштейн, говорить, що несприятливі емоційні стани перешкоджають якісному виконанню, тренувальній та змагальній діяльності.

Таким чином, емоційна стійкість можлива в такому випадку на основі резервів нервово-психічної енергії, яка зв'язується з особливостями темпераменту спортсменів, силою нервової системи по відношенню до збудження і гальмування, рухливості, лабільності нервових процесів. Суть цього підходу виражається в наступному визначенні: «... Емоційна стійкість - це властивість темпераменту, яка дозволяє надійно виконувати цільові завдання діяльності за рахунок оптимального використання резервів нервово-психічної емоційної енергії». Отже, щоб спортсмени досягали високих результатів і перемог, дуже важливо під час тренувального процесу підвищувати у них емоційну стійкість, яка має можливість впливати на змагальну діяльність спортсменів-танцюристів [1,2].

Робота була виконана в рамках теми «Удосконалення ефективності змагальної діяльності спортсменів в спортивних танцях шляхом формування емоційної стійкості».

Мета дослідження – виявлення типу темпераменту у спортивних танцях, для ефективного формування емоційної стійкості у спортсменів - танцюристів.

Методи та організація дослідження. Дослідження проводилися на базі КСТ «Тандем» м. Золотоноша. У якому приймало участь 40 спортсменів, у віці від 12 до 14 років. Середній стаж занять танцями 4 роки, на етапі базової спеціалізованої підготовки У дослідженні були використані наступні методи дослідження:

1. Теоретичний аналіз даних спеціальної літератури і досвіду передової практики.

2. Педагогічний констатуючий і формуючий експеримент (з використанням спортивно - педагогічних і психодіагностичних методів).

3. Методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення: Досліджуючи типологічні особливості темпераменту у танцюристів, ми отримали наступні результати.

З 40 обстежених у 32% спортсменів, (екстраверсія 12-24; нейротизм 12-24), переважає такий тип темпераменту, як холерик, їх екстровертированість вказує на високу нестабільність в поведінці, а також наявність вираженої агресії в спілкуванні. Ці спортсмени не можуть довго утримувати концентрацію уваги, що приводить до помилок і викликає роздратування, а також негативно позначається на результатах змагання і роботі в парі. Їм складно контролювати свої емоції, порушується зосередженість на виконанні рухів.

Для таких спортсменів характерний високий рівень тривоги, вони більш схильні до стресу, що природно впливає на

емоційний стан. Невміння подолати зайву емоційність, призводить до погіршення результатів і викликає страх перед сильними суперниками.

У 5% спортсменів (інтроверсія 1-12; нейротизм 1-12), переважає флегматичний тип темпераменту, що характеризує їх, як інтровертів, емоційно стійких спортсменів. Такі спортсмени більш стримані, вони стійко переносять стресові і інші нервові ситуації, залишаючись зовні незворушні. В процесі тренувальної діяльності маніпулювати групою таких спортсменів неможливо, так як вони мають свою особисту думку. Вони мають високу працездатність і терпінням, домагаючись результатів своєю працею.

Танцюристи з таким типом темпераменту здатні контролювати свої емоції і дії, які не підпадаючи під вплив тривоги.

У 53% спортсменів (екстраверсія 12-24; нейротизм 1-12), переважає сангвінічний тип темпераменту. Вони екстраверти, емоційно стійкі, рухливі, легко йдуть на контакт, з іншими людьми. Такі спортсмени швидко пристосовуються до різних умов тренувального і змагального процесу, що дає їм можливість бути лідерами. Такі спортсмени здатні швидко перемикаючи свою увагу, налаштовуватися на робочий процес і головне контролювати свій емоційний стан.

Спортсмени, які мають сангвінічний тип темпераменту здатні легко знаходити контакт в парі, не входячи в конфліктні взаємини. Танцюристи сангвініки адекватно оцінюють свої сили, їх рівень тривоги не перевищує середнього рівня. Невдачі, стимулюють їх до підвищення свого рівня підготовки і самовдосконалення. Емоційна стійкість дає можливість більше приділяти увагу технічним аспектам підготовки і не розтрачувати енергію на регуляцію негативного емоційного стану.

У 10% спортсменів (інтроверсія 0-12; 12-24 нестійкість), переважання меланхолійного типу темпераменту. Вони інтроверти, емоційно нестійкі, стримані у спілкуванні з іншими спортсменами. Таким спортсменам важко пристосуватися до різних змін тренувального процесу і новій обстановці, що призводить до зниження спортивних результатів і невдалому виступу на змаганнях (рис.1).

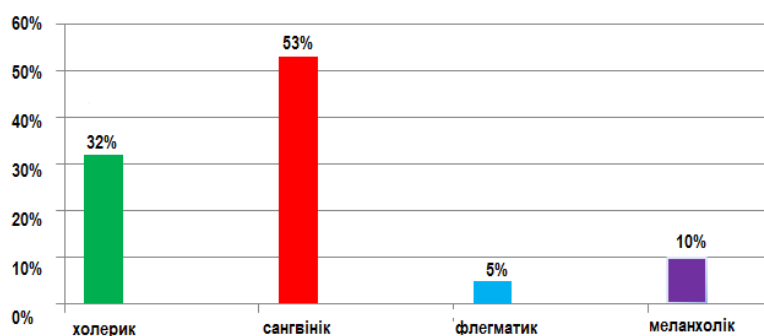


Рис.1. Виявлення типологічних особливостей у танцюристів

ВИСНОВКИ

Під час проведення дослідження по виявленню типу темпераменту, як одного із критеріїв ефективності формування емоційної стійкості у спортсменів-танцюристів, було виявлено: що тип темпераменту, являється важливим фактором при формуванні емоційної. Тому що кожний з типів темпераменту, характеризує поведінку та її психологічну діяльність. Можливість контролювати свою діяльність та емоції. Тип темпераменту, може впливати на поведінку спортсмена, а також на сам спортивний результат. І на процес змагальної діяльності. Потрібно також враховувати індивідуально-типологічні властивості спортсменів, щоб мати змогу збалансувати емоційну стійкість.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ базуються на розробці спеціальної психологічної програми-тренінга, яка буде спрямована на підвищення емоційної стійкості у спортсменів. Для оптимального процесу підготовки танцювальних пар до змагань.

ЛІТЕРАТУРА

1. Аболин Л.М. К вопросу исследования соотношения эмоциональной устойчивости с физиологическими показателями эмоциональной возбудимости /Л. М. Аболин – М.: Педагогика, 1975. – 150 с.
2. Александровский К. В. Проблемы психологии спорта / К.В. Александровский - М.: 1971. – С. 62.
3. Киселев Ю.А. Влияние спорта на формирование личности / Ю.А. Киселев - М.: 1981. – 100 с.
4. Писаренко В. М. Устойчивость эмоционального состояния спортсмена в условиях соревнований // Пути достижения трудной цели в спорте. М., 1964. С. 51—68.
5. Родионов А. В. Влияние психологических факторов на спортивный результат / А.Родионов - М.: ФиС, 1983. - С. 19.
6. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / - М.: Педагогика, 1989. – 125 с.

Єфіменко В.М.

Національний технічний університет України "КПІ"

СЕКЦІЙНІ ЗАНЯТТЯ З БАСКЕТБОЛУ В НТУУ "КПІ"

Стаття присвячена дослідженню проведення занять з технічної і спеціальної підготовці по баскетболу студентів, що навчаються в НТУУ "КПІ". Оцінка результатів показала, що студенти, які поступили на перший курс на різні спеціальності, мають істотні відмінності в показниках спеціальної і технічної підготовленості по баскетболу. Слід зазначити і дуже високий індивідуальний розкид результатів.

Ключові слова: баскетбол, студенти, факультет, фізична и технічна підготовка, спеціальності.

Єфіменко В.М. Секционные занятия по баскетболу в НТУУ "КПИ". Статья посвящена исследованию