

На підставі вищевикладених правил і закономірностей силового заняття сформульовані деякі умови, які визначають особливість занять і ефективну їх організацію:

- 1) прагнення до граничного стомлення м'язового апарату на кожному занятті впливає на збільшення інтенсивності метаболічних процесів, в першу чергу білкового синтезу, що визначає зростання м'язової маси;
- 2) в режимі виконання вправ в занятті та в їх серії важливо враховувати оптимальне поєднання роботи і відпочинку;
- 3) в комплексі вправ необхідно включати вправи як на локальне навантаження м'язів, так і вправи загального впливу, що залучають до роботи значну кількість м'язових груп;
- 4) вправи силової спрямованості обов'язково повинні поєднуватися з вправами на розтягування тих же груп м'язів і доповнюватися вправами на розслаблення, рухами на точність і спритність;
- 5) при підборі вправ слід орієнтуватися на основні групи м'язів, не захоплюючись локальним навантаженням будь-якого згинача або розгинача;
- 6) для оцінки вихідного рівня підготовленості займаючого використовують співвідношення вагових і ростових показників, оцінка топографії м'язів тіла та окремих ланок, тестування ступеня розвитку силових якостей за допомогою динамометрії та рухових завдань (зазвичай на кількість повторень контрольних рухів);
- 7) для правильного та ефективного виконання вправи потрібно раціоналізація дихання; воно може забезпечуватися підбором зручних поз, а також спеціальних рухових завдань, виконання яких формує навички правильного, тобто технічного та економічного дихання, що сприяє підвищенню результативності вправи [2, с. 32-33, 44-48; 6, с. 120-147; 7, с. 320-353].

Література

1. Бальсевич В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи // Физическая культура: Воспитание, образование, тренировка, – 1996, – № 1. – С. 23-25.
2. Глухих В.И., Черепок А.А. Оздоровительная физическая тренировка. Часть 1. Общая характеристика оздоровительной тренировки. Традиционные двигательные системы оздоровления. Учебное пособие. – Запорожье: ЗГМУ, 2014. – 84 с.
3. Гусев А.А. Развитие силовых способностей юношей в общеобразовательной школе : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / А. А. Гусев. – Сургут, 2008. – С. 16-22.
4. Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики. Учебное пособие. – Волгоград: Изд-во Волгogr. Гос. Ун-та, 2001. – (Серия «Современные оздоровительные технологии»).
5. Давыдов В.Ю., Шамардин А.И., Краснова Г.О. Новые фитнес-системы (нове напрямлення, методики, обладнання і інвентар) : учеб. Пособие / В.Ю. Давыдов, А.И. Шамардин, Г.О. Краснова; Федеральное агентство по физ. культуре и спорту, ВГАФК. – 2-е изд., перераб. и доп. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2005. С. 123-124.
6. Кузнецов, В.С. Силовая подготовка детей школьного возраста : метод, пособие / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М. : НЦ ЭНАС, 2002. – 200 с.
7. Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г.И. Погадаев; предисл. В.В. Кузина, Н.Д. Никандрова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 2000. – 496 с.
8. Новітні фітнес-технології у роботі спортивних секцій вищих навчальних закладів: навч.-метод. посіб. / О. Е. Меньших, Н. В. Костогриз-Куликова, Ю. О. Петренко. – Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. – 84 с.
9. Теорія і методика фізичного виховання / Методика фізичного виховання різних груп населення. Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту / Під ред. Т.Ю. Круцевич. К.: НУФВСУ «Олімпійська література», 2008. – Т-2. С. 320-353.
10. Товт В.А., Маріонда І.І., Сивохоп Е.М., Суслa В.Я. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Навчальний посібник для викладачів і студентів. – Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», «Говерла». 2015. – С. 22-23.
11. Armstrong N. New Directions in Physical Education. – Human Kinetiks Publ –Vol 2. – 1992. – P. 280.

Луценко Р.В.

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСОБИ ТА МЕТОДИ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ В ПЕРІОД ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

У статті проведено дослідження психолого-педагогічних засобів та методів підготовки юних футболістів в період ігрової діяльності. Проаналізовано наукову та методичну літературу, з'ясовано, що в сучасній літературі мало уваги приділяється психолого-педагогічним засобам та методам підготовки юних футболістів в період ігрової діяльності. Досліджено, що високий рівень фізичної і техніко-тактичної підготовки є показником відображення психічної стійкості гравця. В процесі теоретичного дослідження з'ясували, що під час ігрової діяльності використовують такі методи психолого-педагогічної підготовки: бездоганне дотримання психолого-педагогічних основ при виконанні вправ у тренувальному процесі; тривале та короткочасне регулювання психічного стану шляхом стимулювання росту спортивного результату та користуючись релаксацією; застосування методів стимуляції психічної підготовки юних футболістів.

Ключові слова: ігрова діяльність, підготовка, юні футболісти, психологічно-педагогічні засоби та методи.

Луценко Р. В. Психолого-педагогические средства и методы подготовки юных футболистов в период игровой деятельности. В статье проведено исследование психолого-педагогических средств и методов подготовки юных футболистов в период игровой деятельности. Проанализировано научную и методическую литературу, установлено, что в современной литературе мало внимания уделяется психолого-педагогическим средствам и методам подготовки юных

футболістів в період ігрової діяльності. Доказано, що високий рівень фізичної та техніко-тактичної підготовки є показателем відображення психічної стійкості гравця. В процесі теоретичного дослідження виявили, що во время ігрової діяльності використовують такі методи психолого-педагогічної підготовки: безупречне дотримання психолого-педагогічних основ при виконанні вправ в тренувальному процесі; тривале та короткотривале регулювання психічного стану шляхом стимулювання зростання спортивного результату та використання релаксації; застосування методів стимуляції психічної підготовки футболістів.

Ключевые слова: ігрова діяльність, підготовка, юні футболісти, психолого-педагогічні засоби та методи.

Lutsenko R. V. Psychological and pedagogical means and methods of training young football players during activities.

The psychological and pedagogical means and methods of training young football players during game activities are studied in the article. It is analyzed scientific and methodical literature; it is found that in modern literature little attention is paid to psychological and pedagogical means and methods of training young football players during game activities. It is revealed that a high level of physical, technical and tactical training is an indicator of reflection player's mental stability. It is determined that the content of the psychological and pedagogical training of young players is based on knowledge, regulatory mechanisms; (prestart, starting and post starting conditions); adaptive processes; relationships between the nervous and the stress response to load; psychohygiene; personal structure of young players and coaches; social psychology and general problems of education.

In the process of theoretical research it was found that during game activities such methods of psychological and pedagogical training were using: keeping perfect psychological and educational foundations in the exercises during the training process; long and short-term regulation mental condition by stimulating the growth of sports results and using relaxation; application of stimulation mental preparation of players.

Key words: game activity, training, young players, psychological and pedagogical means and methods.

Постановка проблеми. На сучасному етапі спорт досяг такого високого ступеня професійного розвитку, що фізична, технічна та тактична підготовка найкращих спортсменів перебуває на одному рівні. Тому результат спортивних змагань та досягнень визначається значною мірою чинниками психолого-педагогічної підготовки спортсмена [1, с. 136].

Психологічно-педагогічна підготовка юних футболістів – важливий компонент тренувального процесу. Її особливості визначаються характером ігрової діяльності, правилами гри, напруженістю змагальної боротьби. Психологічна підготовка здійснюється в нерозривній єдності з удосконаленням техніко-тактичної майстерності і розвитком фізичних якостей [2, с. 230; 7, с. 20]. Постійне зростання рівня футболу вимагає неухильного вдосконалення спортивної підготовки юних футболістів, модернізації системи відбору та прогнозування, підвищення ефективності управління навчально-тренувальним процесом, покращання якості підготовки кваліфікованих кадрів. Чим відповідальніше змагання, тим напруженіше спортивна боротьба, тим особливої уваги набуває психічний стан й особливо індивідуальні особливості спортсмена. В змагальних умовах зазвичай перемагає той спортсмен, хто краще психологічно підготовлений для виступу. Емоційна напруга, рівень розвитку психомоторних процесів та психологічна готовність нерідко спонукають до перемоги над фізично, технічно та тактично сильнішим суперником [6, с. 20].

Сучасні змагання вимагають від учасників високої функціональної готовності, зокрема і психологічної підготовки. Вишальну роль у забезпеченні психічної готовності спортсмена відіграє духовний рівень особистості, прояв її психологічних особливостей, такі як спрямованість (потреби, інтереси, переконання), темперамент, характер і здібності [3, с. 445].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання психологічної підготовки для окремих видів спорту обговорювали багато авторів, вони вирізняли відповідні психолого-педагогічні засоби та методи перед змагальною підготовкою (Г. Д. Горбунов, 2003; О. Н. Гогун, 2007). Була проведена значна кількість наукових досліджень, присвячених теоретико-методичним основам управління підготовки спортсменів (Г. А. Лісенчук, 2004; В. М. Костюкевич, 2006), оптимізації функціональної та фізичної форми, моделюванню тренувального процесу, індивідуалізації підготовки спортсменів (А. І. Бузнік, 2002), особливостям побудови тренувального процесу спортсменів різного віку і спортивної кваліфікації, формуванню рухових якостей і технічної підготовленості школярів та студентів (В. П. Романюк, 2007; П. М. Окс'юм, 2008). У психології спорту розроблено науково-обґрунтовані рекомендації, що стосуються різних аспектів психологічної підготовки спортсменів (А. В. Родіонов, 2006; Б. А. Вяткін, 2007).

Мета дослідження. висвітлити особливості та ключові аспекти психолого-педагогічної підготовки юних футболістів в період ігрової діяльності.

Завдання дослідження. 1. розкрити зміст психолого-педагогічних засобів та методів в період ігрової діяльності юних футболістів; 2. виділити найважливіші особливості загальної психолого-педагогічної підготовки, властиві юним футболістам.

Методи дослідження: Теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, порівняння та зіставлення, абстрагування та систематизація.

Виклад основного матеріалу. В процесі тренування у юних футболістів створюється щільна єдність між функціональним та психічним навантаженням, що забезпечує високий рівень виконання рухової та ігрової діяльності в період навчально-тренувального процесу [8, с. 50].

Зміст психолого-педагогічної підготовки юних футболістів базується на знанні: регуляторних механізмів; (передстартових, стартових та після стартових станів); адаптаційних процесів; взаємозалежності між нервовими та стресовими реакціями на навантаження; психогієни; структури особистості юного футболіста та тренера; соціальної психології та загальних проблем виховання [5, с. 180].

Застосуванням в процесі тренувального процесу методів, принципів та засобів навчання активно впливає на створення зв'язків між пам'яттю та руховими здібностями юного футболіста, тобто на рухові структури, які за своєю варіабельністю психічного сприйняття впевнено виконують ігрові дії, що сприяє досягненню високих результатів в процесі гри. В цьому контексті важливо

виявити помилки, а в процесі повторень виконувати завдання в різних умовах, що сприяє утворенню та розвитку варіативних стереотипів рухових навиків на базі яких створюються ігрові структури, а внаслідок частих повторень і перевірки в процесі гри стають стійкими. Тут важливо порівняти деякі аспекти, які наочно характеризують різницю між вимогами до їх виконання у грі та тренуванні. Ця різниця чітко простежується в організації психолого-педагогічної підготовки юних футболістів до навчально-тренувальних занять [2, с. 246; 5, с. 186]:

- в тривалості часу між тренуванням та матчем;
- в різниці між обсягом (об'ємом) та інтенсивністю між тренуванням та матчем;
- в різниці між умовами, в яких проводяться тренування та матч (поверхня футбольного поля, його освітлення, взуття, м'ячі, суперник, глядачі та ін.).

Крім того, різниця між організацією тренувального процесу та матчу полягає в тому що, футболісти, як правило, до тренувань не готуються, оскільки не відчувають такої відповідальності за результат, як у матчі, тому і не демонструють всього на що здатні (під час тренування гравці діють спокійно і не так жорстко, як у матчі). Нажаль, окремі завдання гравцями виконуються доволі безвідповідально.

Помітна різниця спостерігається і у виконанні одержаних гравцями завдань (рухових і техніко-тактичних дій). Це доволі чітко простежується і в дисгармонії у підготовці юних футболістів до тренувань та до матчів.

Зростають і вимоги до інтенсифікації ігрових дій. Відповідно, зростає і темп гри, що вимагає виконання усіх ігрових дій на максимальній швидкості і високого ступеня психічної концентрації гравців протягом усього матчу. Суттєво скорочується і час відпочинку, для чого юні футболісти використовують миттєвості невпевненості або неуважності з боку суперника.

На психічні процеси юних футболістів впливає і поступовий розвиток рухових якостей та техніко-тактичних дій. Варіабельність і пристосованість психічних процесів гравців також сприяє покращенню виконавчої майстерності, якщо в тренуваннях застосовувати відповідні засоби, методи та принципи. Однак, можливість розвитку рухових здібностей залишається невичерпною. Гравець, під тиском краще підготовленого суперника виходить після гри повністю виснаженим фізично та психічно, особливо після гри з незручним опонентом [4, с. 20; 8 с. 50].

Надмірний тиск на психіку юного футболіста, і зокрема на сенсомоторику, чинять стресові фактори, які і призводять до невпевнених дій під час гри, оскільки негативно впливають на рівень уваги, її гостроту, відчутність (чутливість), швидкість реагування, простір, час, швидкість передбачення, просторову орієнтацію, концентрацію уваги, інтенсивність та рухову активність, а в подальшому і на характер вольових проявів та інших складових. Мова йде про колись не здолану перешкоду, яка і стала причиною прострукції (незадоволення від недосягнення мети). При повторенні подібної ситуації створюється стан напруження, нервозності, виникають захисні реакції аж до психічного стресу. Такий стан негативно впливає на виконання юним футболістом одержаних завдань, що призводить до вичерпаності фізичних сил, що змушує тренера надавати відпочинок, а інколи і скеровувати гравця на лікування.

Коли психічний опір юного футболіста покращується, його можна підводити до найвищого виконавчого рівня. Поставленої мети можна досягти, якщо у тренувальний процес включати необхідні задачі, методи, принципи та засоби [3, с. 507; 8, с. 50].

Задачі: індивідуально спрямовані на вдосконалення спортивної майстерності з виконанням одержаних від тренера вказівок; в колективних задачах йдеться про виконання обов'язків загальної командної тактики. Обидві ці задачі спрямовані на виконання ігрової та психологічної сторони визначених задач, але для цього необхідно бути позитивно мотивованим.

Методи: бездоганне дотримання психолого-педагогічних основ при виконанні вправ у тренувальному процесі; тривале та короткочасне регулювання психічного стану шляхом стимулювання росту спортивного результату та користуючись релаксацією; застосування методів стимуляції психічної підготовки футболістів.

Засоби. *Біологічні:* ними користуються для регулювання фізичного стану. Це: сон, харчування, вдихання кисневих коктейлів, сонячні ванни, водні процедури та ін. Йдеться про оптимальний режим дня футболіста. *Фізичні:* корекція стану ЦНС (центральна нервова система). Це: ранкова зарядка, дихальна гімнастика, загартовування, масаж, баня та ін. *Психологічні:* це друга сигнальна система яка керує мовою, мисленням футболіста. Використовуються засоби словесного впливу (бесіди, накази, аналізи діяльності гравця з метою виявлення помилок у діях, поведінці та ін.). Для привернення підвищеної уваги рекомендується застосовувати методи заохочення, не сконцентровуючи увагу на проведеному або наступному матчі, відвернення від нав'язливої думки і, таким чином, заповнити вакуум, що виник. Це дозволяє призупинити надлишкову витрату психічних зусиль гравця. В цьому випадку дієвим засобом є активний відпочинок, читання книжок, відвідування театру, перегляд телевізійних програм та різноманітна діяльність.

Принципи: принцип закономірності утворення рухових структур; принцип поступової зміни навантажень та інтенсивності тренувальних занять, що створює основу (підґрунтя) для розвитку вольових якостей; принцип регуляції та релаксації; відіграє важливу роль для мотивації та релаксації у скорочених інтервалах гри або тренувальних вправ; принцип моделювання ігрової діяльності – передбачає досягнення впевненості у виконанні вивчених рухових структур в різних ігрових ситуаціях.

Результати наукових досліджень засвідчують, що в футболі вся діяльність футболіста відбувається у відповідності з визначеною метою реалізації психічних проявів. Виконання дій повинно здійснюватися чітко з часовим поєднанням рухів, оскільки саме ці показники чинять найбільший вплив на концентрацію та розподіл уваги, авторегуляторні психічні напруження та розслаблення. Однак, все це ми сприймаємо у єдності з структурою психіки футболіста взагалі.

Досягненню найвищої майстерності сприяє концентрація та розподіл уваги, використання авторегуляції та знання психогієни, які виконують задачу виховання та самовиховання. Юний футболіст повинен знати самого себе і на підставі проведення самоспостережень, критики власних помилок та недоліків стати висококваліфікованим гравцем. Не слід забувати і про те, що надмірне піклування гравця може призвести до нервового вичерпання, тобто до стану перетренованості, втоми, стресу, небажання тренуватись. Це може призвести до появи неврозів, в результаті виникає необ'єктивна критика гравця в колективі,

негативна оцінка його дій в матчі та в пресі. Для подолання невдач, що призвели до погіршення стану гравця важливо з'ясувати, чому саме так сталося.

Психічне здоров'я не виникає на фундаменті фізичного. Його підтримують біологічні засоби, тобто короткі інтервали, мікропаузи для відпочинку, що виникають в процесі гри. Для м'язового розслаблення наші гравці користуються глибокими видихами та ін. Такими засобами під час гри є удари від воріт, вільні, та штрафні удари, введення м'яча в гру, вкидування із за бічної лінії, під час надання допомоги травмованому гравцю та ін. Застосовується також і аутогенне тренування для зниження, як психічного так і фізичного виконання ігрових завдань. В таких випадках доцільно застосовувати розслаблення, тобто звільнитись від участі в ігрових діях.

Різниця між психічним напруженням у тренуванні і матчі полягає в глибині комплексної і командної співпраці гравців, тренерів, функціонерів, лікарів та масажистів.

З цією метою нами були рекомендовані способи управління психічною напруженістю, як у тренувальному процесі, так і в матчах. Адже, окрім об'єму та інтенсивності виконуваних вправ на динаміку функцій футболістів впливає і ступінь психічної напруженості фізичних вправ залежна від багатьох факторів (стан підготовки гравців і партнерів по команді, задач, методів і засобів тренування та ін.).

Головні висновки та перспективи використання результатів дослідження. Високий рівень фізичної і техніко-тактичної підготовки є показником відображення психічної стійкості гравця. В процесі теоретичного дослідження з'ясували, що під час ігрової діяльності використовують такі методи психолого-педагогічної підготовки: бездоганне дотримання психолого-педагогічних основ при виконанні вправ у тренувальному процесі; тривале та короточасне регулювання психічного стану шляхом стимулювання росту спортивного результату та користуючись релаксацією; застосування методів стимуляції психічної підготовки юних футболістів. Отримані науко-методичні знання будуть використані для покращення професійної підготовки вчителів з фізичної культури, тренерів з футболу під час семінарів, круглих столів

Література

1. Максименко И. Г. Оптимизация процесса подготовки футболистов. / И. Г. Максименко, В. А. Папаика – Луганск : Альма-матер, 2004. – 352 с.
2. Платонов В. М. Физична підготовка спортсмена : [навч. посібник]. / В. М. Платонов, М. М. Булатова. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320 с.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов – К.: Олимпийская литература, 2004. – 607 с.
4. Пшибильські В. // Комплексний контроль у системі багаторічної підготовки футболістів дитячого та юнацького віку: автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту. / В. Пшибильські – К., 1998. – 29 с.
5. Solomonko V. V. Futbol. / V. V. Solomonko, H. A. Lysenchuk, O. V. Solomonko. – Kyiv.: "Olimpiiska literatura", 2005. – 204 p.
6. Solomonko V. V. Pobudova trenuvalnykh zaniat z futbolu. // V. V. Solomonko, O. V. Solomonko. – Kyiv.: "Olimpiiska literatura", 2005. – 40 p.
7. Solomonko V. V. Osoblyvosti pidhotovky vysokokvalifikovanykh futbolistiv [praktykum z futbolu]. // V. V. Solomonko, O. V. Solomonko. – Kyiv.: "Olimpiiska literatura", 2003. – P. 20 – 25.
8. Solomonko V. V. Rozvytok ihrovoi tvorchosti futbolistiv. [metodychnyi posibnyk]. // V. V. Solomonko, H. A. Lysenchuk, O. V. Solomonko. – Kyiv. "Olimpiiska literatura", 1998. – 54 p.

Любіна Л.В.

Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, м. Київ

ФОРМУВАННЯ ТА ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ ДО НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТОК ЗАСОБАМИ ФІТНЕСУ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

В статті досліджено особливості прояви мотивації до занять фізкультурою і спортом у юнаків і дівчат, які навчаються в університеті. Використано дані анкетного опитування студентів 1-х курсів технічних спеціальностей. Виділено суттєві відмінності у мотиваційній сфері юнаків та дівчат.

Ключові слова: студенти, мотивація, дівчата, особливість, фітнес, фізичні вправи.

Любіна Л. В. Формирование и особенности мотивации к учебно-деятельности студенток средствами фитнеса на занятиях физического воспитания. В статье исследованы особенности проявления мотивации к занятиям физкультурой и спортом у юношей и девушек, которые обучаются в университете. В исследовании использованы данные анкетного опроса студентов 1-х курсов технических специальностей. Определены существенные отличия в мотивационной сфере юношей и девушек.

Ключевые слова: студенты, мотивация, девушки, особенность, фитнес, физические упражнения.

Liubina L. Formation and features motivation for learning activities of students in the classroom fitness means of physical education. In the article the peculiarities of motivation for physical education and sports for boys and girls enrolled at the university. Used data from a questionnaire survey of students 1-rate technical skills. Highlight significant differences in motivational sphere boys and girls.

The study aims to determine the motives fitness of students in technical higher education with baggage. The results of a survey of students I - II courses on motivation to fitness in physical education. The survey involved 148 students (148 girls) technical faculties. Found