

2. Впровадження авторської методики використання елементів туризму в основних організаційних формах фізичного виховання дошкільнят 5-6 років дозволило підвищити рівень розвитку фізичних якостей у дітей експериментальної групи ($p < 0,05-0,01$).

3. Проведені заняття з міні-туризму дозволяють створювати умови для формування дружніх відносин з однолітками і підвищувати рівень благополуччя взаємовідносин з низького до високого в експериментальній групі.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бочарова Н.И. Туристические прогулки в детском саду. – Москва, 2004.

2. Гриньова Т.І. Вплив оздоровчих занять різними видами спортивного туризму на формування фізичного стану дітей 10-13 років : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Т.І. Гриньова. – Харків, 2014. – 20 с.

3. Завьялова Т.П. Туризм в детском саду: новые возможности, новые решения: учебно-метод. пос. / Т.П. Завьялова. – Тюмень: Изд-во Тюменского гос. ун-та, 2006. – 126 с.

4. Мулик К.В. Вплив занять спортивним туризмом на фізичний розвиток і функціональну систему дітей, що займаються туризмом перший рік на етапі початкової підготовки / К.В. Мулик, Т.І. Гриньова // Слобожанський науково-спортивний вісник: науково-теоретичний журнал. – Харків: ХДАФК, 2010. – № 4. – С. 57-60.

5. Скорынина Г. Юный турист / Г. Скорынина // Дошкольное воспитание. 1999, № 6, с. 61-64.

6. Kolominskiy Ya.L. Psikhologiya detskogo kollektiva / Ya.L. Kolominskiy. – Minsk: Narodnaya asveta., 1984. – 240 s.

7. Kozlov I.M. Problemy fizicheskogo vospitaniya doshkol'nikov // Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. 1996, № 2, s. 11-12.

8. Ostapets A.A. Kontseptual'nye polozheniya programmy "Shkola - okruzhayushchiy mir" / A.A. Ostapets // Kraevedo-turistskaya rabota s doshkol'nikami: Mater. nauch.-prakt. konf. M., 1995, s. 7-9.

9. Vodolazhskaya I.A. Programma zanyatiy kruzhka "Mir vokrug nas" dlya podgotovitel'nykh grupp detskogo sada / I.A. Vodolazhskaya // Turistsko-kraevedcheskaya deyatel'nost' doshkol'nikov i mladshikh shkol'nikov. Obrazovatel'nye programmy. Vyp. 1. – Omsk: Obl. TsDYuT, 1996, s. 23-25.

Сич Д. Ю.

Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова

ФОРМУВАННЯ У ПІДЛІТКІВ ГОТОВНОСТІ ДО ВОЛЬОВИХ НАПРУЖЕНЬ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

В статті розкривається формування у підлітків готовності до вольових напружень у процесі фізичного виховання. З цією метою проаналізовано теоретичні і методичні основи формування волі в підлітків, вольові напруження як основну ознаку волі й вольових якостей у фізичному вихованні в загальноосвітніх навчальних закладах. У статті показано, що правильне застосування змісту, форм і методів даного дослідження впливає на сформованість у підлітків готовності до вольових напружень у процесі фізичного виховання.

Ключові слова: фізичне виховання, вольові напруження, воля, підлітки, загальноосвітні навчальні заклади, вольові якості, вольові зусилля.

Сич Д. Ю. Формирование у подростков готовности к волевым напряжениям в процессе физического воспитания. В статье раскрывается формирование у подростков готовности к волевым напряжениям в процессе физического воспитания. С этой целью проанализированы теоретические и методические основы формирования воли у подростков, волевые напряжения как основной признак воли и волевых качеств в физическом воспитании в общеобразовательных учебных заведениях. В статье показано, что правильное применение содержания, форм и методов данного исследования влияет на сформированность у подростков готовности к волевым напряжениям в процессе физического воспитания.

Ключевые слова: физическое воспитание, волевые напряжения, воля, подростки, общеобразовательные учебные заведения, волевые качества, волевые усилия.

Sich D.Y. Formation of preparedness to volitional tensions in teenagers in the process of physical education. The formation of preparedness to volitional tensions in teenagers during physical training is revealed in the article. For this purpose the theoretical and methodological basis for the formation of will and volitional tensions in teenagers as the main feature will and volitional qualities in physical education in secondary schools are analyzed. The article shows that proper application of the content, forms and methods of this research affects the formation of preparedness to volitional tensions in teenagers during physical training. Analysis of psychological and pedagogical research literature on the subject proves that one of the most complex and important problems in the formation of personality is the problem of will and volitional regulation of human behavior and activity. The theoretical basics of problem will and volitional tensions of teenagers are determined. On the basis of scientific sources revealed that the will is the function of the human psyche which consists in power over herself, control her actions and consciously regulating her behavior; effort to achieve the goal. It has been found that exactly formation of volitional qualities of human causes his readiness to volitional tensions. The volitional qualities, formation of which is revealed in readiness of teenagers to volitional tensions during physical training are patience, organization, leadership, discipline. It was proved that volitional qualities are formed in pupils during overcoming feasible difficulties.

Key words: physical education, volitional tensions, will, teenagers, secondary schools, volitional qualities, willed efforts.

Постановка проблеми. Аналіз психолого-педагогічної літератури (І. Дудник, М. Зубалій, М. Тимчик, В. Третяков та інші) з теми дослідження засвідчує, що однією з найбільш складних і значущих проблем при формуванні особистості є проблема волі та вольової регуляції поведінки і діяльності людини. За часів античності поняття волі було однією з основних категорій психології поряд з розумом та почуттями. Воля є обов'язковим складником філософських учень найбільш відомих мислителів ще з епохи античності. Особливого розповсюдження набуло вчення про волю Арістотеля, який вважав волю функцією, яка потрібна для пояснення механізмів поведінки з позиції розуму. Уже в той час існували поняття „вольові” та „довільні дії”. Причинами виникнення вольових дій Арістотель вважав „розумні прагнення”, бо „там, де нема розуму, там немає і волі”. Крім того, воля, за Арістотелем, має суспільну природу: людина спроможна тоді прийняти розумні рішення, коли адекватно усвідомлює власні суспільні обов'язки [2]. Варто зазначити, що у процесі формування вольової готовності у процесі фізичного виховання, як зазначається у психолого-педагогічній літературі, слід виявити взаємозв'язки між показниками результативності вправ і показниками ефективності вольових напружень. Дослідження цих взаємозв'язків, які засновані на прояві вольових напружень залежно від ступеня труднощів тієї або іншої спортивної вправи, має певний інтерес. Існує припущення, що саме вольові напруження в подоланні труднощів фізичних й інтелектуальних дій, співвіднесені з видом та інтенсивністю здійснюваної діяльності (зокрема, спортивної), мають ряд специфічних особливостей. Загалом воля справедливо вважається вершиною ієрархії регуляторних процесів психіки. Специфіка цього вищого рівня традиційно пов'язується із подоланням зовнішніх і внутрішніх перешкод, що вимагає вольового напруження тощо [3].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Останніми роками здійснено ряд досліджень, присвячених окремим аспектам вирішення зазначеної проблеми. Це, насамперед, дослідження основ формування у підлітків готовності до вольових напружень у процесі занять фізичною культурою (І. Дудник), проведення змагань із спортивних ігор (М. Тимчик, Р. Мішаровський), організації спортивних змагань на призи учасників бойових дій (М. Зубалій) тощо. Проведений аналіз психолого-педагогічної літератури засвідчує, що на сьогодні накопичено певний досвід щодо формування готовності до вольових напружень, однак проблема формування у підлітків готовності до вольових напружень у процесі фізичного виховання досліджена недостатньо.

Мета статті – розкрити зміст формування у підлітків готовності до вольових напружень у процесі фізичного виховання.

Виклад основного матеріалу дослідження. Вивчення психологічної літератури показує, що питання про природу волі трактується по-різному. Одні автори пов'язують волю переважно з подоланням труднощів, інші вказують, що в основі вольових дій завжди лежить мотив. Спроба психологічного аналізу волі належить К. Ушинському [5], який укаже на потрібне значення волі: 1) воля – це влада душі над тілом; 2) воля – „це почуття хотіння”; 3) воля – „...щось протилежне неволі”. Від теоретичного тлумачення поняття волі він звертається до практичних рекомендацій із приводу її становлення й проводить думку про обмеження волі як необхідної умови розуміння людиною почуття свободи. За К. Ушинським [5, с. 225], поняття волі стає не просто необхідним для тлумачення людської особистості, а стрижневим її елементом. Також варто зазначити, що вольова регуляція може бути спрямована не тільки на свідому мобілізацію психічних і фізичних можливостей людини, але й на зниження рівня активності, розслаблення, релаксацію. Грунтуючись на такому розумінні вольової регуляції, І. Петров визначає, що „вольове напруження” (зусилля) – це активний прояв свідомості в мобілізації психічних і фізичних можливостей людини або в необхідному зниженні активності психіки в ході подолання внутрішніх та зовнішніх перешкод у процесі діяльності. Таким чином, можна констатувати, що вольові якості належать до розряду найсуттєвіших проявів у характеристиці особистості підлітка. Беручи до уваги актуальність і практичну значущість цієї проблеми в процесі власного дослідження, нами була зроблена спроба оцінювання й вивчення вольових напружень у підлітків загальноосвітньої школи під час виконання фізичних вправ різного характеру. Така постановка питання викликана наявністю тісного взаємозв'язку між рівнем фізичної і вольової готовності. Тому заняття різними видами фізичних вправ сприяють формуванню чітко визначених вольових якостей. Тому, у зв'язку з цим запропоновано процес формування волі узгоджувати з розвитком конкретних фізичних здібностей (якостей).

У процесі дослідження підтвердилась ефективність педагогічних умов запропонованих І. Дудник щодо формування готовності підлітків до вольових напружень у процесі фізичного виховання, а саме: забезпечення усвідомлення учнями завдань фізичного вдосконалення та їхньої значущості на найближчу і віддалену перспективу; підвищення інтересу і мотивації підлітків до занять фізичною культурою; стимулювання свідомої активності учнів у процесі занять фізичною культурою та планомірного збільшення об'єктивних і суб'єктивних труднощів за допомогою відповідних форм, методів фізичного виховання; формування в підлітків готовності до вольових напружень. Формування у підлітків готовності до вольових напружень у процесі фізичного виховання забезпечувалося шляхом впровадження структурних компонентів готовності підлітків до вольових напружень (когнітивний, емоційно-ціннісний, діяльнісний). Відповідно до зазначених компонентів визначено показники сформованості готовності підлітків до вольових напружень: сукупність знань відповідно до шкільної навчальної програми з фізичної культури, розуміння значущості фізичного вдосконалення, усвідомлення сутності і ролі вольових напружень під час виконання фізичних вправ; інтерес до фізичного вдосконалення, бажання виховувати у себе такі вольові якості, як терплячість, організованість, ініціативність, дисциплінованість, задоволеність особистими досягненнями на уроках фізичної культури, прояв активності на уроках з фізичної культури тощо. Також у процесі дослідження нами були використані тестові фізичні вправи і завдання різного характеру: 1. Силова вправа динамічного характеру. 2. Тест на затримку дихання. 3. Тест на стійкість (концентрацію) уваги. З'ясовано, що для формування в підлітків готовності до вольових напружень у процесі фізичного виховання, крім інших чинників, певне значення має вибір та характер фізичних вправ. Як правило, учні з більшим руховим досвідом краще володіють технікою виконання багатьох фізичних вправ, мають кращу фізичну підготовленість і впевненіше почуваються в процесі занять фізичними вправами. Вони діють більш самостійно, проявляють творчу ініціативу, рішучість, сміливість та ін. Варто наголосити, що показники вольової складової значно вищі в учнів, які додатково займаються у спортивних секціях і самостійно та мають більш високий рівень фізичної підготовленості тощо.

ВИСНОВКИ. Таким чином, визначено теоретичні основи проблеми волі та вольових напружень підлітків. На основі

вивчення наукових джерел з'ясовано, що воля – функція людської психіки, яка полягає у владі над собою, керуванні своїми діями й усвідомленому регулюванні своєю поведінкою; прагненні досягти мети. З'ясовано, що саме сформованість вольових якостей обумовлює готовність людини до вольових напружень. Вольовими якостями, сформованість яких виявляється у готовності підлітків до вольових напружень у процесі фізичного виховання, є терплячість, організованість, ініціативність, дисциплінованість. Обґрунтовано, що вольові якості формуються в учнів під час подолання посильних труднощів тощо.

ЛІТЕРАТУРА

1. Арефьев В. Г. Основы теории та методики физического воспитания : підручник / В. Г. Ареф'єв. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. – 268 с.
2. Аристотель. О душе / Аристотель // Соч. в 4-х т. – Т. 1. – М., 1975. – С. 96–142.
3. Дудник І.О. Формування у підлітків готовності до вольових напружень у процесі занять фізичною культурою : дис. ... канд. пед. наук : за спец. 13.00.07 – теорія і методика виховання / І.О. Дудник. – Черкаси. – 2013. – 210 с.
4. Тимчик М. В. Патріотичне виховання старших підлітків у процесі фізкультурно-масової роботи : дис. канд. пед. наук : 13.00.07 / М. В. Тимчик. – К., 2013. – 222 с.
5. Ушинский К. Д. Педагогические сочинения. В 6 т. / К. Д. Ушинский – М., 1990. – Т. 6. – Педагогика. – 225 с.
6. Arefiev, V. G. (2010). *Osnovy teorii ta metodyky fizychnogo vykhovannia* [Bases of theory and methodology of physical education]. Kyiv: *Vydavnytstvo NPU Dragomanova*.
7. Aristotle (1975). *O dushe* [Anima]. (Vols. 1-4) Vol. 1. Moscow: (pp. 96-142).
8. Dudnyk, I. O. (2013). *Formuvannia u pidlitkiv gotovnosri do voliovyh napruzhen* [Formation in teenagers preparedness to volitional tensions in the process of physical training]. (Dissertation Abstract, Cherkassy).
9. Tymchuk, M.V. (2013). *Patriotychne vyhovannia starshyh pidlitkiv u protsesi phiskulturno-masovoi roboty* [Patriotic education of senior teenagers in the process of sport and mass work]. (Dissertation Abstract, Kyiv).
10. Ushynski, K. D. (1990). *Pedagogicheskiie sochineniia* [Pedagogical works]. (Vols. 1-6) Vol. 6. Moscow: *Pedagogika*.

Туряниця І.С.

Національний технічний університет України "КПІ"

КООРДИНАЦІЙНІ ЗДІБНОСТІ ДЗЮДОІСТІВ

У статті приведені результати дослідження спеціальних координаційних здібностей висококваліфікованих дзюдоїстів. Показано, що борцям з різною манерою ведення поединку змагання в процесі технічної підготовки необхідно застосовувати неадекватні методичні прийоми.

Ключові слова: координаційні здібності, висококваліфіковані дзюдоїсти, комбінаціонники, силовики, темповики.

Туряниця І.С. Координационные способности дзюдоистов. В статье приведены результаты исследования специальных координационных способностей высококвалифицированных дзюдоистов. Показано, что борцам с различной манерой ведения соревновательного поединка в процессе технической подготовки необходимо применять неадекватные методические приёмы.

Ключевые слова: координационные способности, высококвалифицированные дзюдоисты, комбинаторики, силовики, темповики.

Turianytsia Ivan. Coordinating capabilities of judokas. To the article the results of research of the special co-ordinating capabilities of highly skilled judokas are driven. It is shown that to the fighters with the different manner of conduct of competition duel in the process of technical preparation it is necessary to apply inadequate methodical receptions. Use of methodical receptions of perfection of special coordinating capabilities taking into account a leading range and on the basis of primary development of anchorman parameter of coordination of motions in the process of technical preparation of high level judokas allows improving indexes special coordinative capabilities on 14% that assists to increase the indexes of competition activity on 5%.

Key words: coordinating capabilities, highly skilled judokas, combinational type, members of the top brass, темповики.

Актуальність. Головними завданнями фізичного виховання студентів є зміцнення здоров'я організму, розвиток і вдосконалення рухів, підготовка до майбутньої професійної діяльності. У даний час дзюдо – один з найпопулярніших форм занять студентської молоді. Позитивний вплив занять дзюдо на організм підтверджується вітчизняними та зарубіжними дослідниками. Дзюдо сприяє швидкому переходу організму від сну до бадьорості, налаштовує центральну нервову систему на робочий ритм, готує організм до майбутньої активної діяльності студентів по оволодінню професійними вміннями та навичками. Особливо це стосується для студентів які професійно займаються дзюдо у Виші. Досягнення високих спортивних результатів в умовах зростаючої конкуренції вимагає постійного вдосконалення технічної майстерності спортсменів. У боротьбі технічна підготовка здійснюється за рахунок поліпшення швидкодіючих силових характеристик прийомів, вдосконалення координації рухів і підвищення стійкості технічних дій до різних збиваючих чинників. Більшість цих аспектів, за винятком питання, що торкається вдосконалення координації рухів, отримали широке відображення в сучасній науковій літературі (Ю.Н. Герасимов, 1985; У. Д. Дашинорбоев, 1986; С.Ф. Іонів, 1974; В.В. Мороз, 1983 та ін.) Проте, одним з найбільш перспективних напрямів технічної підготовки висококваліфікованих спортсменів є вдосконалення спеціальних координаційних здібностей (А.А. Новіков, 1974; 1980; І.П. Ратов, 1972; 1979 та ін.). У теорії і практиці спортивної боротьби ця проблема мало розроблена. Недостатньо вивчені особливості прояву спеціальних координаційних здібностей висококваліфікованих дзюдоїстів. У більшості