

13.21-13.40	52	17.26-17.55	42	25.31-26.30	32
13.31-14.00	51	17.56-18.25	41	26.31-27.30	31

## Фізична працездатність за прогнозованими величинами МСК

Вік, років	Стать	Оцінка			
		Відмінно	Добре	Задовільно	Незадовільно
6-7	Х	47 і вище	42-46	37-41	36 і нижче
	Д	42 – // –	36-41	32-35	31 – // –
8-11	Х	48 – // –	43-47	38-43	37 – // –
	Д	43 – // –	38-42	34-37	33 – // –
12-13	Х	56 – // –	50-55	42-49	41 – // –
	Д	45 – // –	41-44	38-41	37 – // –
16-17 і старше	Ю	57 – // –	52-56	44-51	43 – // –
	Д	49 – // –	44-48	37-43	36 – // –

Тихонькова І.С., Кротов Г.В.

ПВНЗ «Європейський університет»

Національний педагогічний університет іменем М.П. Драгоманова

## ПРОБЛЕМИ САМОСТВЕРДЖЕННЯ ПІДЛІТКІВ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ СПОРТОМ

Підлітковий вік є новим поворотним етапом в процесі розвитку молодої людини. Для цього вікового періоду характерними є виникнення таких специфічних новоутворень як почуття дорослості, бажання самостійно приймати рішення, потреба в самоствердженні та самореалізації. Проблема самоствердження учнівської молоді є актуальною і недостатньо розробленою в наш час. В статті розкривається сутність поняття і залежність від багатьох чинників, що впливають на формування особистості.

**Ключові слова:** підлітки, самоствердження, фізичне виховання, спорт, особистість.

**Тихонькова І.С., Кротов Г.В. Проблемы самоутверждения подростков в процессе занятий спортом.**

Подростковый возраст является поворотным этапом в процессе развития молодой личности. Для этого возрастного периода характерно возникновение таких специфических новообразований, как чувство взрослости, желание самостоятельно принимать решения, потребность в самоутверждении и самореализации. Проблема самоутверждения ученической молодежи остается актуальной и недостаточно проработанной в наше время. В статье раскрывается суть понятия и зависимость от многих факторов оказывающих влияние на формирование личности.

**Ключевые слова:** подростки, самоутверждение, физическое воспитание, спорт, личность.

**Tikhonkova I. S., Krotov H. V. Issues of self-affirmation of adolescents during sport trainings.** Adolescence is a new turning point in the development of young people. This stage of life is characterized by the occurrence of specific new formations, such as sense of adulthood, willingness to make decisions independently, necessity for self-affirmation and self-realization. Today, the issue of self-affirmation of school youth is actual and unexamined. The article reveals the essence of the notion and the dependence on many factors influenced on the formation of personality. Creating special conditions of positive self-affirmation is one of the urgent tasks of present-day psychology and the actual practice of teaching and educating young people in different age stages, especially in adolescence. The theoretical analysis revealed that self-affirmation is an adolescent striving for self-disclosure, self-worth, self-realization of personal potential and attempt to achieve a certain status being in interactions with others. On the one hand, senior adolescence is a difficult transition from childhood to maturity, and, on the other hand, this is a period of the fullest development of personal skills and opportunities of young people. Being an activity, sport includes such operations as selection, purpose, will, desire, wish, motivation, activity, action etc. Because, sport, as one of the highest human values, is associated with the processes of self-affirmation, self-consciousness and self-determination. Thus, social significance, practical necessity for education of value attitude to oneself, as well as lack of theoretical and methodological elaborations of this problem, determined the choice of the theme of this research.

**Key words:** adolescents, self-affirmation, physical education, sport, personality.

**Вступ.** Проблема самоствердження учнівської молоді є актуальною і недостатньо розробленою в наш час. Це поняття є широким і залежить від багатьох чинників, що впливають на формування особистості. Створення спеціальних умов позитивного самоствердження стає одним з актуальних завдань сучасної психології і реальної практики навчання та виховання молоді на різних вікових етапах, особливо на підлітковому. Потреба у самоствердженні в підлітковому віці настільки сильна, що задля визнання ровесниками підліток готовий поступитися своїми поглядами та переконаннями, робити певні вчинки всупереч своїм моральним настановам, а це все, в свою чергу, призводить до значного порушення норм і правил поведінки. Як зазначає В.Сухомлинський: «природа підліткового віку криє в собі деякі труднощі, складності, суперечності». На думку педагога: «підлітковий вік – це нова, особлива сходинка на шляху до моральної зрілості. Коли людина наближається до межі, яка відокремлює дитинство від отроцтва, вона повинна бачити себе, як у дзеркалі, у створених власними руками цінностях, в які вкладає часточку власного серця – любов до людей, натхнення працюю». Вивчення і аналіз психолого-педагогічної літератури дає можливість зрозуміти, що самоствердження – це прагнення особистості опанувати певну соціальну роль, місце, позицію, здобути авторитет, соціальний статус, повагу серед друзів, однолітків, дорослих. Вітчизняні дослідники (І. Бех, Л. Осьмак та ін.), вивчаючи різні аспекти особистісного зростання підлітків, також виокремлювали питання їх самоствердження. Впроваджуючи ідею розвитку самоцінності особистості, І. Бех наголошує на тому, що цей феномен нерозривно пов'язаний з утвердженням людиною власного «Я» як в особистісному, так

і в соціальному просторі. У працях Л. Осьмак самоствердження розглядається як зовнішньо виникаючий атрибут соціалізації підлітка, що виявляється в спрямованості його особистості на виділення й реалізацію своєї самостійності в системі соціальних зв'язків, тощо.

Дослідження входить до тематичного плану і наукової комплексної програми Інституту проблем виховання АПН України.

**Мета дослідження** – зробити аналіз теоретичних засад виховання самоствердження учнів ЗНЗ у процесі спортивно - фізкультурної діяльності.

**Результати дослідження.** Підлітковий вік є сензитивним періодом для дослідження проблеми утвердження особистістю свого Я, перш за все, тому, що в цей період відбуваються інтенсивні гормональні і тілесні зміни, розвивається когнітивна та емоційна сфери психіки, реконструюються відносини з батьками і однолітками, формується Его – ідентичність, здійснюється довільна регуляція поведінки, актуалізуються різноманітні захисні механізми. В. Сухомлинський зазначає, що « в підлітковому віці, особливо в роки старшого отрочества, закономірними є вже не абстрактні мрії про майбутнє, а свідоме зважування своїх сил і можливостей, роздуми про те, ким я стану, що мені доступне. Вихователям треба зберегти, зробити тривалим захопленням якраз тим заняттям, яке найбільшою мірою відповідає силам, задаткам підлітка»[7]. Однією з значущих потреб розвитку особистості є потреба в самоствердженні. Творцем психологічної теорії самоствердження особистості вважається А. Адлер. На думку А. Адлера, люди завжди прагнуть до переваги (самоствердження). Таке прагнення є вродженим, це закон людського життя, це «щось, без чого життя людини неможливо уявити» [1]. Багато відповідальних психологів також зверталися до проблеми самоствердження особистості. Згідно В. С. Мухіної, самоствердження - це «прагнення людини до високої оцінки з боку оточуючих і самооцінки своєї особистості і обумовлене цим прагненням поведінка»[2]. За оцінками Е.П. Нікітіна, Н.Е. Харламенкової, «самоствердження - це прагнення до високої самооцінки і самооцінки своєї особистості і викликаних цим прагненням поведінку»[3]. А.Я. Анцупов і А.В. Шипілов вважають, що «самоствердження - прагнення індивіда до досягнення і підтримання певного суспільного статусу, часто виступають як домінуюча потреба» [4]. Н.В. Самоукіна характеризує самоствердження як прагнення до реалізації свого «Его», сили свого «Я», як провідну потребу для обдарованих і амбітних людей у професійному та особистісному розвитку [5].

У підлітковому віці проблема самоствердження набуває особливого значення. Підлітки стають більш самостійними; більш різноманітними та змістовними стають відносини з іншими дітьми і дорослими, значно розширюється й істотно змінюється сфера їх діяльності, розвивається відповідальне ставлення до себе, до інших людей. На думку Д.І. Фельдштейна [6], даний період відрізняється виходом дитини на якісно нову соціальну позицію, у якій реально формується його свідоме відношення до себе як члену суспільства. Д.І. Фельдштейн розглядає самоствердження як один з компонентів особливого психічного стану, який є визначальним для підліткового віку і сприяє розвитку соціальної зрілості людини, що росте. Однак для підлітків притаманні і негативні прояви: дисгармонічність у будові особистості, згортання перш усталеної системи інтересів, протестуючий характер поведінки по відношенню до дорослих. У цей період підліток болісно нетерпимий до спроб дорослих «втрутитися», «вплинути». Загострене самолюбство змушує його відстоювати право на самостійність будь-якими засобами, аж до різкості, до прямої протидії дорослим.[6]. Погоджуємося з думкою І. Булах, яка стверджує, що підлітковий вік є «часом досягнень, і часом певних втрат». Адже досягнення особистості в цей період пов'язані зі стрімким збільшення суми знань, вмінь, пізнання свого «Я», опануванням нової соціальної позиції зникнення дитячого світовідчуття, без турботливого та безвідповідального способу життя. Привертають увагу типові особливості сучасного підлітка, які виокремлює вчена. Серед них: підвищена чуттєвість у взаєминах з оточуючими; нестійкість самооцінки; вибірковість в оцінці якостей іншої людини; прояв прямолінійних та критичних суджень; вимогливість до однолітків та дорослих у дотриманні слова; велике значення думок референтної групи про власну особистість; виникнення такого новоутворення як рольове самовизначення ( усвідомлення свого місця в суспільстві); прагнення бути значним серед однолітків; потреба в особистому спілкуванні зі значущими однолітками; прагнення до самостійності та незалежності поведінки від порад дорослих; бажання зайняти нову соціальну позицію, бути та вважатися дорослими; здатність до саморозвитку тощо[8]. Слід виділити роботи, які присвячені філософському підходу до аналізу впливу спортивної діяльності на особистість і соціум [9] з іншої сторони, у ХХ ст. отримала розвиток тенденція аналізу спорту як соціального інституту, як частини (структури) соціального системного світу, у якому спорт виконує певні функції: це роботи П.Бурдьє, К.Л.Стівенсона, Н.Еліаса, Е.Майнберга. В умовах недостатньої розробленості спорту як предметної сфери соціальної філософії, вчені намагаються осмислити спорт як цілісний феномен повсякденного життя сучасної людини, життєстверджуючим фактором реалізації людиною її сутнісних сил. Для нашого дослідження важливою є проблема гри, яка закладена в основу змалальності спорту, в основі якої онтологія гри як предмета філософської рефлексії, серед яких можна виділити Платона, Аристотеля, І.Канта, Ф.Шіллера, Й.Хейзингу, Е.Фінка, Х.Г.Гадамера, Дж.Міда, Ж.Бодрійяра, М.Бахтіна, Ж.М.Брома, М.Вебера, А.Гуттманна, Е.Даннінга, Н.Еліаса.

Поняття спорту як самореалізації особистості – це подолання відчужених природних і соціальних сил, що дає чималий імпульс для осмислення світу як простору для проблемного буття людини, переходу до позитивного самоутвердження себе у певному виді діяльності, яка створює і формує людину. Ідеал спорту та його діяльності є глибоко вкоріненим в людську природу, він спонукає людину на своє самовдосконалення. Спорт як вища цінність людини є субстанційним змістом тих соціокультурних відносин між людьми, котрі відкривають простір задля подолання відчужених форм життєдіяльності людини і власного самоствердження. У спорті і завдяки спорту людина здатна оволодіти умовами свого індивідуального буття [9].

**ВИСНОВКИ.** Отже старший підлітковий вік, з одного боку, є складним перехідним періодом від дитинства до зрілості, а з іншого – часом найповнішого розвитку особистісних здібностей та можливостей молодшої людини. Заняття спортом сприяють у підлітковому віці переходу до позитивного самоутвердження себе у певному виді діяльності, яка створює і формує людину.

**ПОДАЛЬШИМ НАПРЯМОМ** наших досліджень буде створення та впровадження технологій особистісної самореалізації старших підлітків в процесі занять спортом.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии; пер. с англ. А. Боковикова / А. Адлер. – М. : Академический проект, 2007. – 240 с.
2. Анцупов А.Я. Словарь конфликтолога / А. Я. Анцупов, А. И. Шипилов. – СПб.: Питер, 2006. – 523с.
3. Білогур В.Є. Соціально-філософський аналіз спорту як головної субстанції самореалізації особистості: теоретико-методологічні виміри / В. Є. Білогур. – К. : Гілея : науковий вісник, 2013. т.№ 72. – С. 449-455.
4. Булах І.С. Психологічні основи особистісного зростання підлітків: дис.. д.п.н.: 19.00.07 / Булах Ірина Сергіївна; Націон. Пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. – К., 2004. – 581с.
5. Мухина В.С. Детская психология / В.С. Мухина. – М.: Апрель Пресс; ЕКСМО-Пресс, 2000. – 352с.
6. Nikitin E.P., Harlamenkova N.E. Fenomen chelovecheskogo samoutverdenia / E.P.Nikitin. – SPb.Altea, 2000.P. 224.
7. Samoukina N.V. Efektivnay motivatsia personala pri minimalnih finansovih zatratih / N.V. Samoukina. – М.: Vershina, 2006. – 224р.  
УДК 796.1: 796.012.2:159.9.072

**Тищенко В.О.**  
**Запорізький національний університет**

**ІННОВАЦІЙНІ ТЕСТИ ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ПСИХОМОТОРИКИ У СПОРТИВНИХ ІГРАХ**

*У статті наводяться експериментальні дані, що демонструють ефективність тестування психомоторики у спортивних іграх. Була зроблена спроба оцінити ефективність використання запропонованого метода і динаміку функціонального стану спортсменів. Рухова діяльність під час змагань протікає в зоні граничних психофізичних і функціональних напружень, на високому рівні енерговитрат, тому актуальність нашого дослідження представляється нагальною і необхідною.*

**Ключові слова:** спортивні ігри, психомоторика, функціональний стан, тест.

*Тищенко В.А. Инновационные тесты определения уровня психомоторики в спортивных играх. В статье приводятся экспериментальные данные, демонстрирующие эффективность тестирования психомоторики в спортивных играх. Была сделана попытка оценить эффективность использования предложенного метода и динамику функционального состояния спортсменов. Двигательная деятельность во время соревнований протекает в зоне предельных психофизических и функциональных напряжений, на высоком уровне энергозатрат, поэтому актуальность нашего исследования представляется насущной и необходимой.*

**Ключевые слова:** спортивные игры, психомоторика, функциональное состояние, тест.

*Tyshchenko V.O. Innovative tests determination of psychometrics in sports games. The article presents experimental data demonstrating the effectiveness of psychomotor testing in sports games. An attempt made to evaluate the effectiveness of the proposed method and the dynamics of the functional state of athletes. Motor activity during the competition takes place in the zone boundary psychophysical and functional stress in high energy, so the relevance of our research seems urgent and necessary. Using these tests helped us to quantify the ability of athletes who must coordinate their actions with the movement speed of thought. For accuracy, coordination and speed of implementation of these tests can coach with sufficient validity to draw conclusions about the level of psychomotor development of the athlete. The proposed tests quantify the rate of reaction, special performance athlete in terms of active selection of useful information can be widely used in all stages of the improvements, and sportsmanship, as the basis for utility model laid approximation sports training to the actual game conditions. The necessity to use facilities during workout sessions in professional sports and particularly in handball has been ascertained. Novel informative testing techniques using flashlight tests have been discussed. Application of test exercises, aimed at evaluation of psychomotor system by qualified handball players of the Ukrainian Super League, has been analyzed. We can assume that the correct choice of exercise machines for workout sessions or testing is an important stage in the use of facilities. They are indispensable for the management and efficient workout process, which gives opportunity to promptly and objectively collect information about readiness of a sportsman's body. It has already been said a lot and a number of studies have been performed as to the importance of facilities use in sportsmen training.*

**Key words:** sports games, psychomotor, functional status, test.

**Постановка проблеми.** Спеціальна витривалість – найважливіша якість спортсмена, від рівня її розвитку багато в чому залежить досягнення високих результатів у спортивних іграх, і гандболі особливо. Незважаючи на дослідження вчених, у практиці педагогічного та медико-біологічного контролю за спортсменами в даний час відсутні єдині методичні установки при виборі найбільш інформативних критеріїв і методів діагностики. Одним із типів специфічною витривалості вважають координаційно-рухову витривалість, яка проявляється в діяльності, що пред'являє підвищені вимоги до координаційних здібностей. Така витривалість помітна при виконанні численних координаційно складних техніко-тактичних дій. Найважливіший фактор координаційно-рухової витривалості полягає в стійкості проти втоми вищих нервово-моторних функцій управління рухами. Функціональний стан гандболістів та стан їх моторики динамічен у макроциклі тренування [2, с. 24.]. Тому метою нашого дослідження було визначити найбільш прийнятні тести для її визначення.

Дослідження виконано відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри спортивних ігор Запорізького національного університету «Теоретико-методичні основи індивідуалізації навчально-тренувального процесу в ігрових видах спорту».

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Засоби і методи контролю у спортивних іграх формувалися за участю