

ЛІТЕРАТУРА

1. Зинченко И.А. Изменения показателей координационных способностей боксеров с использованием средств аэробики и акробатики / И.А. Зинченко, Ю.А. Фишев, В.В. Пиднебенна // Нац. юридическая академия им. Ярослава Мудрого. - Харьков: Физическое воспитание студентов, 2010. - С. 45-47.
2. Коджиспиров Ю.Г. Функциональная музыка в подготовке спортсменов / Ю.Г. Коджиспиров.-М.: ФИС, 1987. – 63 с.
3. Кустова О.А. Влияние аэробики на организм. / О.А.Кустова. – Санкт- Петербург: Физкультура и спорт, 2003.- 26 с
4. Пуценко С. В. Влияние музыкального сопровождения на освоение технических действий в каратэ / С. В. Пуценко, Л. Л. Лысенко // Вестник Черниговского государственного педагогического университета имени Т.Г. Шевченко. Выпуск 44. Серия: педагогические науки. - Чернигов: ЧГПУ, 2007. - № 44.- С 43-44
5. Сайкина, Е.Г. Фитбол-аэробика и классификация её упражнений / Е.Г. Сайкина //Теория и практика физической культуры.- 2004. - № 7,- С. 43 - 47.
6. Сербина Л.П. Взаимодействие музыки и движения /Сербина Л.П./ ТипФК. – 2000. –№ 5. – с. 42-45.
7. Ткаченко С.В. Здоров'язбережувальні технології у процесі занять спортивною боротьбою студентів вищих навчальних закладів / С.В. Ткаченко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка. Серія: педагогічні науки, фізичне виховання та спорт. – Чернігів:ЧНПУ, 2012.- С. 26-28.

УДК 796.83/84(07)(612.821

¹Носко Н.А., ²Архипов А.А.
¹ЧНПУ ім. Т.Г. Шевченко, ²НПУ ім. Н.П. Драгоманова

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ КРИТЕРИИ АНАЛИЗА И МЕТОДИКИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ КИКБОКСЕРОВ

Статья посвящена исследованиям о роли и влиянии психологических особенностей кикбоксеров на технику и тактику ведения боя на ринге. Выявлены "экстремальные" условия" и их значение в физической подготовке и устойчивости психики спортсмена.

Ключевые слова: исследования, методики, совершенствование, анализ, психология, особенности, кикбоксеры.

Носко М.О., Архипов О.А. Педагогічні критерії аналізу і методики вдосконалення психологічних особливостей кикбоксерів. *Стаття присвячена дослідженням про роль та вплив психологічних особливостей кикбоксерів на техніку і тактику ведення бою на рингу. Визначені "екстремальні умови" і їх значення у фізичній і психічній підготовці спортсмена.*

Ключові слова: дослідження, методики, вдосконалення, аналіз, психологія, особливості, кикбоксері.

Nosko Nikolai, Arkhypov Alexander Pedagogical criteria of analysis and procedure of the improvement of the psychological special features of kikkboxers. Article is dedicated to studies about role and influence of the psychological special features of kikkboxers on technology and tactics of conducting battle on the ring. Are revealed "extreme" conditions" and their value in the physical training and the stability of the psyche of athlete.

Key words: researches, methods, perfection, analysis, psychology, features, kikkboxer.

Введение. Психические процессы вызываются как внешними воздействиями, так и раздражителями внутренней среды организма. Они протекают непрерывно с различной быстротой и интенсивностью, тесно связаны друг с другом и обеспечивают формирование знаний и первичную регуляцию поведения и деятельности кикбоксеров, которым уделяется недостаточно внимания в теории и практике кикбоксинга [5, 8].

В арсенале многих тренеров-практиков и спортивных специалистов-теоретиков незаслуженно мало уделяется внимания исследованиям, методикам совершенствования и анализу психологических особенностей кикбоксеров.

Постановка проблемы. Психические процессы представляют субъективное отражение действительности в различных формах психических явлений. Психические процессы можно подразделить на познавательные (ощущения, восприятия, представления, память, мышление и

воображение), эмоциональные (чувства, аффекты), волевые (решение, исполнение, волевое усилие и т. д.). Психические процессы вызываются как внешними воздействиями, так и раздражителями внутренней среды организма. Они протекают непрерывно с различной быстротой и интенсивностью, тесно связаны друг с другом и обеспечивают формирование знаний и первичную регуляцию поведения и деятельности спортсмена [6, 7].

Психическое состояние – это относительно устойчивый уровень психической деятельности человека, проявляющийся в определенной активности личности (А. Г. Ковалев). Человеку свойственны различные эмоциональные состояния или настроения (бодрость, раздражительность, усталость, печаль и т. д.), состояние внимания (сосредоточенность, рассеянность). Психические состояния возникают от воздействия, обстановки, в которой совершается деятельность, хода и результатов работы, временных факторов, словесных воздействий, физиологических причин (болезнь, травма, переутомление), во многом определяют продуктивность и успех выполняемой деятельности человека [2, 3]. Внутренняя сущность человека, присущие ему индивидуальные особенности психики, сознания определяют его личность. Имеется огромное количество особенностей, черт психики, отличающих личность одного человека от другого. Невозможно найти двух людей, которые не отличались бы друг от друга какими-то свойствами интеллекта, особенностями восприятия, внимания, темперамента, чертами характера, привычками, оттенками переживаний и т. д. При этом следует иметь в виду, что личность не является случайным скоплением ее отдельных черт. Существуют вполне определенные психические особенности, так называемые свойства личности, которые находятся в известной взаимосвязи и обеспечивают определенный уровень деятельности и поведения, типичный для данного человека. Свойства личности весьма многообразны, они отчасти связаны с природными особенностями человека, формировавшимися в процессе его исторического развития, а отчасти с результатом практической деятельности человека. Можно выделить общественные и моральные свойства личности: принципиальность, трудолюбие, откровенность, скромность; интеллектуальные или познавательные свойства – наблюдательность, любознательность, гибкость ума; волевые – целеустремленность, решительность, настойчивость; эмоциональные – отзывчивость, впечатлительность, страстность и т. д.

В процессе деятельности эти свойства связываются и соединяются друг с другом, образуя сложные структуры личности. К ним относятся: жизненная позиция или направленность личности, определяемая системой ее потребностей, интересов, мировоззрения; темперамент – система особенностей, характеризующих динамику психических процессов (силу и глубину психических переживаний, скорость протекания психических процессов и степень эмоциональной возбудимости), а также динамическую сторону поведения; характер – совокупность существенных “стержневых” свойств личности, отличающих человека как члена общества; способности – свойства личности, обеспечивающие успешное выполнение той или иной деятельности [4, 9].

Все описанные группы психических явлений, которые характеризуют психологически человека как личность, тесно взаимосвязаны и взаимодействуют друг с другом, проявляются и формируются в процессе его деятельности.

Цель исследования: усовершенствовать методики обучения и тактики ведения боя кикбоксеров с учетом анализа их психологических особенностей.

Методы исследования. Разработать комплекс методик совершенствования психологических особенностей кикбоксеров и проверить их эффективность.

Результаты исследований и их обсуждение. Исследования показали, что важную роль в воспитании кикбоксера играет психологическая направленность, которая определяется его мыслями.

Психические процессы вызываются как внешними воздействиями, так и раздражителями внутренней среды организма. Они протекают непрерывно с различной быстротой и интенсивностью, тесно связаны друг с другом и обеспечивают формирование знаний и первичную регуляцию поведения и деятельности спортсмена.

В настоящее время все психические явления распределяются в современной психологии на три группы – психические процессы, отличающиеся кратковременностью протекания, психические

состояния, характеризующиеся более длительным протеканием; психические свойства личности – наиболее стойкие психические явления.

Данные проведенных исследований свидетельствуют о том, что условия спортивной деятельности кикбоксера (тренировки, предсоревновательные подготовки и соревнования) по-разному воздействовали на психику спортсмена, вызывали неодинаковые проявления психических процессов и даже свойств его личности, вызывали различные психические состояния. Например, на тренировочном занятии в вольных боях некоторые кикбоксеры не могут сосредоточить свое внимание на моменте начала собственной встречной контратаки, а в соревновательных боях это им удается хорошо. У других, наоборот, в тренировочных боях проявляется сосредоточенное внимание, тогда как во время боя в состязаниях у них уменьшается мобилизационная готовность, что содействует ухудшению интенсивности и сосредоточенности внимания.

Также многие кикбоксеры перед боем чрезмерно возбуждены, несобранны и растеряны, но после удара гонга становились спокойными и собранными, четко и быстро реагировали на действия противников, тогда как у некоторых возникает в результате нервного “перегорания” запредельное торможение (отмечалась вялость, апатичность). Они пропускали удары соперника, не в состоянии мгновенно реагировать на них защитами.

Кроме этого кикбоксеры, проявляющие в тренировочных упражнениях большую решительность и настойчивость, выходя на ринг, становились неуверенными, переставали в ходе боя бороться за победу. Часто бывало и так, что безинициативные, вялые в тренировке спортсмены в соревнованиях захватывали инициативу, навязывали сопернику высокий темп в течение всех раундов и добивались победы. У одного и того же спортсмена в различных условиях мы наблюдали разные показатели, характеризующие степень быстроты реакции, состояние восприятия, внимания, мышления и других психических процессов, разные проявления волевых качеств, свойств нервной системы, разное отношение к деятельности, разные психические состояния. Чтобы иметь представление об особенностях психики спортсмена, тренеру необходимо знать, какие требования предъявляют к ней те или иные типовые условия деятельности кикбоксера, в каком направлении проявляются и формируются психические процессы, свойства и состояния в этих условиях. Особое внимание уделяется анализу разных направлений кикбоксинга, которые имеют различное психологическое содержание. Вероятно, ни об одном виде спорта нет таких ожесточенных споров, как о кикбоксинге. И, где бы они ни происходили, всегда выявляются две противоположные точки зрения. Одни считают, что кикбоксинг – грубый, неэстетичный вид спорта, он вреден для здоровья занимающихся, приводит к различным опасным травмам, в частности травмам центральной нервной системы, отрицательно действует на психику спортсменов, вызывает у них взаимное озлобление, пробуждает нездоровые инстинкты. Защитники кикбоксинга утверждают, что в нем много красивого, динамического и изящного, что занятия кикбоксингом улучшают здоровье, всесторонне развивают физически, воспитывают ценные моральные и волевые качества, способствуют укреплению товарищеских отношений между спортсменами. Различие во взглядах вызвано в основном тем, что они отражают оценку двух противоположных направлений в кикбоксинге – силового и искусного, которые фактически являются двумя разновидностями этого вида спорта, различными по содержанию (да отчасти и по форме).

В силовом кикбоксинге спортсмены стремятся добиться выигрыша боя, применяя прямолинейный напор, грубо обмениваются ударами, пренебрегают ложными действиями и нередко защитами. Победа в силовом кикбоксинге достигается за счет подавления физического сопротивления противника, превосходства в натиске, явного преимущества, нокаута соперника. Тактика кикбоксера - силовика чрезвычайно ограничена. Она сводится к примитивным атакам, предпринимаемым без достаточного учета боевых ситуаций. Исследования показали, что искусный кикбоксер пытается добиться победы, используя различные маневры и ложные действия для маскировки своих намерений с тем, чтобы своевременно нанести удары партнеру и всячески избежать его ударов. Выигрыша добивается тот, кто умеет применить боевую хитрость, мгновенный расчет и получить взамен минимальное количество ударов. Тактика искусного кикбоксера основана на реализации намеченного плана в соответствии со складывающимися на ринге боевыми ситуациями и особенностями

противника.

Практика показала, что принятая кикбоксером установка определяет систему его восприятия, внимания, мышления, эмоционально-волевою направленность действий. Кикбоксеру - силовику не требовалось дифференцированно воспринимать различные действия и положения соперника и распределять на них внимание (он сосредотачивал внимание преимущественно на "открытиях" партнера). "Силовик" не стремился особенно быстро реагировать на финты и атакующие движения противника, так как рассчитывал перейти в откровенную "рубку" и надеялся победить благодаря резкости и силе своих ударов, стойкости и нечувствительности к ударам противника. Мышление силового кикбоксера весьма примитивно и направлено на то, чтобы или навязать высокий темп боя или "подобраться" к противнику и провести свои "коронные" удары.

Волевые усилия мы направляли на то, чтобы настойчиво и ожесточенно преодолевать волю противника в силовом обмене ударами и при этом проявить максимальную стойкость. Естественно, что кикбоксер для достижения поставленной цели настраивал себя весьма жестко и непримиримо по отношению к сопернику, не испытывая к нему никаких благодушных эмоций. Поэтому в бою "силовик" обычно не проявляет "джентльменства" и благородства. Действия искусного кикбоксера мы подчиняли установке - победить, не получая ударов. Чтобы с успехом реализовать намеченную установку, сенсорные системы кикбоксера, регулирующие движения и действия, должны обладать большой чувствительностью, способностью к дифференцировке, внимание - рядом свойств, необходимых для контроля за разнообразными и мгновенными действиями - своими и противника, мышление - быстротой и гибкостью, нервные процессы - большой подвижностью и т. д.

Мы терпеливо и подробно объясняли на каждой тренировке, что волевые качества кикбоксера - смелость, решительность, настойчивость и другие - в искусном кикбоксинге могут быть эффективными лишь в том случае, если они сочетаются с осторожностью и осмотрительностью. Сам характер противодействия искусных кикбоксеров на ринге - без грубых действий, на основе решения смысловых задач и мыслительных операций - связан с объективной оценкой противника, с гуманным отношением к нему, с соблюдением этики боя. Во встречах искусных кикбоксеров отсутствуют стремления "наказать" соперника, свести счеты посредством силового преимущества. Благородный поступок, красивый жест на ринге в отношении соперника, находящегося в неблагоприятном положении, оцениваются неписаным "моральным кодексом" искусного боя так же высоко, как и тонкий маневр, молниеносный четкий удар или красивая защита.

Тренировка кикбоксера - силовика и тренировка искусного кикбоксера имеют разное содержание. Первая направлена главным образом на развитие силы и резкости ударов, настойчивости и стойкости, вторая - на развитие ловкости, быстроты реакции, движений, боевого мышления и самообладания, хотя постановке резких и точных ударов в тренировке также уделяется значительное внимание. Основой искусного кикбоксинга (бокса) является бой на ринге, проводимый кикбоксерами с установкой на выигрыш, т. е. соревновательный бой. В нем наиболее ярко проявляются специфические признаки кикбоксинга, психологическая сущность этого вида спорта и особенно выявляются "экстремальные" условия, влияющие на физическое состояние и психику спортсмена.

По нашему мнению, в условиях повседневной тренировки, подготовки к соревнованию (которые имеют и свои специфические особенности) всегда в той или иной мере проявляются особенности, присущие бою на ринге. В связи с этим лучше всего психологическую характеристику кикбоксинга раскрывать во взаимосвязи с тактической характеристикой боя.

Результаты эффективности разработанных методик были подвергнуты математической обработке с помощью методов и средств анализа данных в пакете Stadia 6.1. [10]. Для статистической обработки использовались базовые разделы математической статистики: описательная статистика, критерии парных отличий, анализ факторных эффектов. Оценка характера распределения проводилась за критериями Колмогорова, Омега-квадрат и Хи-квадрат. Проведен сравнительный дисперсионный анализ одних и тех же показателей по истечению шести месяцев тренировочного цикла. Обнаружилось существенное улучшение надежности деятельности группы испытанных в сравнении с контрольной группой $p < 0,05$. Такой же результат был получен и по данным парных сравнений Шеффе [1, 10]. В связи с чем, как

дополнительный критерий, по которому была проведена оценка эффективности разработанных методов подготовки спортсменов, были проведены спарринги между кикбоксерами обеих групп. При этом пары формировались случайным образом. На основании полученных результатов было обнаружено, что вероятность победы кикбоксеров экспериментальной группы испытуемых составила $(0,85 \pm 0,17)$, что свидетельствует об их существенном преимуществе над контрольной группой.

ВЫВОДЫ. Проведенные исследования по совершенствованию методики и проведению анализа психологических особенностей кикбоксеров достигли выполнения целей и методов исследования. Разработанные методики, в подавляющем большинстве, являются для кикбоксинга новыми и качественно решают целый ряд поставленных перед нами научных задач.

ПЕРСПЕКТИВЫ ДАЛЬНЕЙШИХ ИССЛЕДОВАНИЙ. Исследования подтвердили целесообразность дальнейшей разработки методов по применению и дополнению комплекса методик психологических особенностей кикбоксеров.

ЛИТЕРАТУРА

1. Архипов О. А. Біомеханічні технології у фізичній підготовці студентів. Монографія / О. А. Архипов. – Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2012. - 520 с.
2. Белых С.И. Проблемы совершенствования подготовки кикбоксеров VI Международный научный Конгресс / С.И. Белых. - Варшава, 6-9.06. 2002, с. 56-67.
3. Белих С.І. Дівочий бокс / С.І Белих. - Донецьк: ДонНУ, 2004. - 624с.
4. Гожин В.В. Формирование состояния боевой готовности спортсмена-единоборца / В.В. Гожин, В.Л. Дементьев, С.В. Сизяев. – М.: Физическая культура, 2009. – 240 с.
5. Жданов Ю.Н. Психологическая подготовка боксера / Ю.Н. Жданов. - Донецк: АО Издательство «Донеччина», 1997, 340 с.
6. Загайнов Р.М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления / Р.М. Загайнов. – М.: Советский спорт, 2010. – 232 с.
7. Калмыков Е.В. Теория и методика бокса / Е.В. Калмыков. – М.: Физическая культура, 2009. – 272 с.
8. Киселёв Ю. Я. Психологическая готовность спортсмена: пути и средства достижения / Ю.Я. Киселёв. – М.: Советский спорт, 2009. – 276 с.

УДК 378.016:796.323.2

Одайник В.В.

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ БАСКЕТБОЛУ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Стаття присвячена питанням використання баскетболу як засобу фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. Проведено аналіз навчально-методичного матеріалу та виконано оцінку ефективності самих занять відповідно до видів підготовки.

Ключові слова: баскетбол, студенти, фізичне виховання.

Одайник В.В. Методика преподавания баскетбола на занятиях по физическому воспитанию студентов высших педагогических учебных заведениях. *Статья посвящена вопросам использования баскетбола как средства физического воспитания студентов высших учебных заведений. Проведен анализ учебно-методического материала и выполнена оценка эффективности самих занятий в соответствии с видами подготовки.*

Ключевые слова: баскетбол, студенты, физическое воспитание.

Odaynyk V.V. Methods of teaching basketball in the classroom of physical education students of higher educational institutions. *Article is devoted to the use basketball as a means of physical education students in higher education. The analysis of teaching materials and the estimation of efficiency of most classes according to the type of training.*

Key words: basketball, students, and physical education.