

спеціальних фізичних якостей та ігрового мислення, а також дозволяє підтримувати емоційність та динамізм занять, що сприяє підвищенню мотиваційної сфери учнів початкових класів і, як наслідок, сприяє кращому засвоєнню прийомів гри у футбол [3].

Висновки. Врахування особливостей фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку та принципів фізичної культури, індивідуалізація процесу навчання футболу, застосування адекватних та найсучасніших засобів, поєднання процесу навчання зі спеціальною фізичною підготовкою, комплексний підхід до діагностики спеціальної рухової підготовленості, вивчення технічних прийомів та контролю за їх засвоєнням зумовлюють успішність навчання молодших школярів у процесі занять футболом на уроках фізичної культури в школі.

Перспективи використання результатів дослідження і подальших розвідок. Подальші дослідження будуть направлені на визначення ефективності впровадження методики фізичної підготовки учнів молодших класів.

Література

1. Арефьев В.Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту). Навчальний посібник для студентів навчальних закладів 2-4 рівнів акредитації. - 3-е вид. перероб. і доп. / В.Г. Арефьев, Г.А. Єдинак. - Кам'янець-Подільський: «Рута», 2007. – 248 с.
2. Галай М.Д. Диференційоване навчання вправ з м'ячем учнів молодших класів на уроках фізичної культури в школі // Сучасні тенденції розвитку освіти і науки: проблеми та перспективи // Збірник наукових праць — Львів-Кельце, 2017 – Вип. 1. - С. 365-370.
3. Мішаровський Р. М. Вплив занять футболом на формування психофізіологічних показників молодших школярів // Архипов О. А, Мішаровський Р.М., Кротов Г.В. // Вісник ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка. – Чернігів : ЧДПУ, 2013. - Випуск № 102. Том 1. Серія: педагогічні науки (фізичне виховання і спорт). – С. 29-32.
4. Шаленко В.В. Формування рухових якостей та технічної підготовленості школярів протягом безперервної футбольної підготовки: дис... канд. наук з фіз. виховання: 24.00.01. Харківська держ. академія фізичної культури. – Х., 2005 / В.В. Шаленко. – 194 с.
5. Ярий Р.О. Вплив занять футболом на фізичну підготовленість першокласників / Р.О. Ярий // Матеріали електронної наукової конференції „Проблеми и перспективи развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях”. – Харків: ХГАДИ, 2005. – С. 181 – 184.

Reference

1. Arefiev V.G. (2007). "Physical education at school (young specialist). Tutorial for students of educational institutions 2-4 levels of accreditation". - 3rd type. recycling. and ext. - Kamenets-Podilskyi: Ruta, - 248 p.
2. Galay M.D. (2017). "Differentiated learning of ball exercises for younger students at physical education lessons at school". Collection of scientific works — Lviv-Kielce, - Issue. 1, pp. 365-370
3. Misharovsky R.M. (2013). "The influence of football lessons on the formation of psychophysiological indicators of younger students". - Chernihiv: CHPU., - Issue No. 102. Volume 1. Series: pedagogical sciences (physical education and sports). - P. 29-32.
4. Shalenko V.V. (2005). "Formation of motor qualities and technical readiness of schoolchildren during continuous football training". Kharkiv state. Academy of Physical Education. - X. / V.V. Shalenko. - 194 p.
5. Yariy R.O. (2005). "The influence of football on the physical fitness of first graders". Proceedings of the electronic scientific conference "Problems and prospects of development of sports games and martial arts in higher educational establishments". - Kharkiv: KhGADI, - P. 181 - 184.

УДК 378.147.091.33-027.22:796]:159.923.2

Мишин Сергій Вікторович,
кандидат педагогічних наук, доцент, старший викладач
Арапов Олег Віталійович, викладач
Центральноукраїнський державний педагогічний університет
імені Володимира Винниченка, м. Кропивницький

ІНТЕНСИФІКАЦІЯ РОЗВИТКУ "Я-КОНЦЕПЦІЇ" ЯК УМОВИ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Проаналізовано психолого-педагогічну літературу та розглянуто теоретичні та практичні аспекти даної проблеми. Запропоновано форми реалізації умови – інтенсифікації розвитку "Я-концепції" як умови професійного самовдосконалення, – серію лекцій, тренінгові програми, творчий диспут. Представлено етапи саморозвитку особистісного "Я" від "Я-образу" до "Я-ідеального", як прогноуючого орієнтиру кінцевого результату цілей самоформування, реалізуючи даний процес як єдину цілісність "Я-концепції". Процес професійного самовдосконалення є самостійним видом діяльності та розпочинається із зіставлення "Я-професійне реальне" з "Я-професійне ідеальне". Окреслено основні підходи дослідників до визначення даного поняття "Я-концепція" – це:

- "те, чим я володію". Зміст цього поняття ясно висловив В. Джеймс;
- "є те, яким мене хочуть бачити". Дана позиція висловлена Ч.Х. Кулі;
- "сукупність установок, спрямованих на самого себе";
- "система образів – "Я" і образів людини";

– "система самосприймання".

Розглянуто структуру поділу "Я-концепції" на когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти.

Ключові слова: "Я-концепція", "Я-образ", "Я-ідеальне", структура, лекція, тренінг, диспут, студенти-магістранти, фахівець.

Мишин Сергей Викторович, Арапов Олег Витальевич. Интенсификация развития "я-концепции" как условия профессионального самосовершенствования будущего специалиста по физическому воспитанию. Проанализирована психолого-педагогическая литература и рассмотрены теоретические и практические аспекты данной проблемы. Предложены формы реализации условия – интенсификации развития "Я-концепции" как условия профессионального самосовершенствования, – серию лекций, тренинговые программы, творческий диспут. Представлены этапы саморазвития личностного "Я" от "Я-образа" к "Я-идеальному", как прогнозирующего ориентира конечного результата целей самоформирования, реализует данный процесс как единую целостность "Я-концепции". Процесс профессионального самосовершенствования является самостоятельным видом деятельности и начинается с сопоставления "Я-профессиональное реальное" с "Я-профессиональное идеальное". Очерчены основные подходы исследователей к определению данного понятия "Я-концепция" – это:

1. "то, чем я владею". Содержание этого понятия ясно высказал в. Джеймс;
2. "это то, что меня хотят видеть". Данная позиция высказана ч. Х. пули;
3. "совокупность установок, направленных на самого себя";
4. система образов - "Я" и образов человека";
5. "система самосознания".

Рассмотрена структура разделения "Я-концепции" на когнитивный, эмоциональный и поведенческий компоненты.

Ключевые слова: "Я-концепция", "Я-образ", "Я-идеальное", структура, лекция, тренінг, диспут, студент-магістрант, специалист.

Mishin Sergiy, Arapov Oleg. Intensification of the development of the "i-concept" as a condition for professional self-improvement of the future specialist in physical education. The psychological and pedagogical literature is analyzed and the theoretical and practical aspects of this problem are considered. The forms of realization of the condition – intensification of the development of the "I-concept" as a condition of professional self – improvement-a series of lectures, training programs, creative debate. The stages of self-development of the personal "I" of "I-image" to "I am perfect" as a prediction reference end result goals of self-formation, by implementing this process as a unified wholeness of "self-concept". The process of professional self-improvement is an independent activity and begins with the comparison of "I-professional real "with" I-professional ideal". The main approaches of researchers to the definition of this concept "I-concept" are outlined.:

1. "what I own." The content of this concept was clearly expressed by V. James: "to take care of your" I";
2. "that's what they want me to see." This position is expressed by C. H. Pooley;
3. "a set of self-directed attitudes" that includes the following structural elements: "I-image", self-esteem, behavioral responses and expectations;
4. the system of images - "I" and "man", where " I " - images are constantly changing and never the same image does not occur twice...";
5. "self-awareness system", or "organized, consistent conceptual Gestalt, consisting of the perception of the properties of" I " or " me "and the perception of the relationship of "I" or "me" with other people and with various aspects of life, as well as the values associated with these perceptions.

The structure of the division of the "I-concept" into cognitive, emotional and behavioral components is considered:

- The behavioral component is real professional behavior.
- Managed cognitive component and contains an idea of their professional-relevant qualities, certain career orientations, work and professional demand.
- See the emotional component and includes professional self-esteem.

The structure of "I-professional ideal" consists of: creative professional Outlook, self-improvement motivation, self-improvement technology, creative activity, self-esteem adequacy, the desire for success.

Key words: "I-concept", "I-image", "I-ideal", structure, lecture, training, debate, undergraduates, specialist.

Постановка проблеми. Проблема становлення студентів-магістрантів закладу вищої освіти як фахівця загалом і його професійної «Я-концепції» зокрема, останнім часом знаходиться у центрі наукового дискурсу багатьох науковців. Специфіка формування професійної складової «Я-концепції» у студентів факультетів фізичного виховання і спорту вищих навчальних закладів досліджував психолог Швидкий В. О. (Швидкий В. О., 2007). У наукових працях багатьох психологів обґрунтовано безліч тверджень, що несуть в собі різну теоретичною значущість і великий здобуток досвіду у розробці проблеми розвитку професійної «Я-концепції» студентів різних спеціальностей закладів вищої освіти III-IV рівнів акредитації. Водночас об'єктом нашого дослідження є структура професійної «Я-концепції» студентів-магістрантів факультету фізичного виховання. Тому проаналізуємо більш детальноше праці різних вчених.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Я-концепція ("Я" образ, образ "Я") – це система уявлень індивіда про самого себе, усвідомлювана, рефлексивна частина особистості. Ці уявлення про себе більшою чи меншою мірою

усвідомлені і володіють відносною стійкістю. Часто термін використовують як синонім до поняття "самосвідомість", але на відміну від останнього "Я-концепція" менш нейтральна і включає оцінний аспект самосвідомості [1]. Самоусвідомлення себе як фізичної сутності, яка може ставати предметом самооцінки і суджень інших людей, супроводжує людину протягом усього життя. У структурному відношенні самоусвідомлення людини – це єдність трьох складових компонентів: пізнавального (самопізнання), емоційно-оцінювального (самоставлення) і дієво-вольового (саморегуляція). На цій основі ґрунтується система самоформування. Ця система побудована на таксономічній основі (за Б. Блумом і Д. Кратволом). Основоположними тут є системно-структурні підходи до процесу самоформування "Я" як цілісної структури. Ґрунтуючись на такій основі, виховний процес, що на даному етапі здійснюється на теоретично-практичному рівні, є триєдиною логічно взаємопов'язаною системою: прогнозування цілей в когнітивній галузі (пізнавальній), афективній (емоційно-оцінювальній), дієво-вольовій (регулятивній) [4]. Ієрархічна послідовність, що зростає в процесі саморозвитку і самоформування особистості, дає можливість представити етапи саморозвитку особистісного "Я" від "Я-образу" до "Я-ідеального", як прогнозуемого орієнтиру кінцевого результату цілей самоформування, реалізуючи даний процес як єдину цілісність "Я-концепції". Термін "Я-концепція" вживається як збірний для визначення всієї сукупності уявлень індивіда про себе; з його допомогою охоплюються психологічні явища, пов'язані як з образом "Я", так і з самооцінкою. Глобальне "Я-концепції" включає всі можливі грані індивідуальної самосвідомості. Це "потік свідомості", про який писав В. Джеймс, або почуття власної наступності і неповторності. В. Джеймс виділив у ньому два елементи "Я-усвідомлююче" і "Я" як об'єкт. У реальному психічному житті ці елементи настільки злиті, що складають єдине, практично нероздільне ціле. "Я" як об'єкт існує лише в процесах усвідомлення і є змістом цих процесів настільки, наскільки людина може усвідомлювати сама себе [4]. Багатозначність поняття "Я" вплинула на розробку сутнісної характеристики "Я-концепції". Загалом аналіз наукових праць дозволяє окреслити основні підходи дослідників до визначення даного поняття. Виявлено, що "Я-концепція" – це:

– "те, чим я володію". Зміст цього поняття ясно висловив В. Джеймс: "Щоби піклуватися про своє "Я", необхідно, щоб природа дала його разом з яким-небудь іншим об'єктом, досить для мене цікавим, щоб викликати в мене інстинктивне бажання привласнити його заради нього самого"[3];

– "є те, яким мене хочуть бачити". Дана позиція висловлена Ч.Х. Кулі: "Ми бачимо наше обличчя, фігуру й одяг у дзеркалі, цікавимося ними, оскільки все це наше, буваємо задоволені ними або ні відповідно до того, якими ми хотіли б їх бачити, так само в уяві сприймаємо у свідомості іншу деяку думку про наші манери, вигляд, наміри, справи, характер і т.д., і це різними шляхами на нас впливає". Розвиваючи цю позицію, під "Я – концепцією" стали розуміти сукупність усіх уявлень особистості про себе в єдності з їх оцінкою такі вчені, як А.В. Бояринцева (1995), М.Е. Колеснікова (1995), І.С. Кон (1978), Ю.М. Орлов (1987, 1999), С.Р. Пантілєєв (1991), М. Розенберг (2001, 2003), та ін;

– "сукупність установок, спрямованих на самого себе", що включає такі структурні елементи: "Я-образ", самооцінку, поведінкові реакції й очікування. Цієї точки зору дотримуються Г.Г. Овчиннікова, О.Є. Соколова та ін;

– "система образів – "Я" і образів людини", де "Я" - образи постійно змінюються й ніколи той же образ не виникає двічі..." (Т. Шибутані, С.М. Петрова);

– "система самосприймання", або організований, послідовний концептуальний гештальт, який складається зі сприйняття властивостей "Я", або "мене", і сприймань взаємин "Я", або "мене" з іншими людьми та з різними аспектами життя, а також цінності, пов'язані з цими сприйняттями (Хьелл Л., 1997).

Мета статті: визначення структури професійної "Я-концепції".

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати психолого-педагогічну літературу з обраної теми дослідження.
2. Підібрати форми організації щодо формування "Я-концепції" майбутнього фахівця

Виклад основного матеріалу. "Я-концепція" не є тотожною поняттю образу "Я". Ці категорії не співпадають за обсягом. "Я-концепція" містить як образ реального "Я", так і суб'єктивну конструкцію можливого й необхідного "Я". Крім того, у зміст "Я-концепції" входять програма і механізм самоздійснення особистості, що включають компонент самооцінки й вибору індивідом цілей, завдань, загальної спрямованості своїх дій і самореалізації. На відміну від ситуативних "Я-образів" (яким індивід бачить, відчуває себе в кожний даний момент), "Я-концепція" створює в людини відчуття своєї постійної визначеності, самототожності. При такому підході "Я-образи" виступають видами суб'єктивного знання про себе або елементами цілісної "Я-концепції" [1]. Образ "Я" – уявлення індивіда про самого себе – перша описова складова частина "Я" (за Р. Бернсом). Такого роду самоопис ("картина Я") – це спосіб охарактеризувати неповторність кожної особистості через поєднання її окремих рис. "Я-образ" частіше представляється на інтуїтивній основі, коли людина не опирається на наукову базу в процесі самопізнання. З "картини Я" або "образу-Я" випливає "Я-реальне" – установки, пов'язані з тим, як індивід сприймає свої актуальні здібності, ролі, свій актуальний статус, тобто з його уявленнями про те, який він насправді. Це одна (за В. Джеймсом) із сукупностей установок на себе модальностей. Модальність – одна з найбільш загадкових категорій мови і мислення. Найчастіше модальність визначається, через перерахування самих модальностей, таких, як "можливе" і "неможливе", "необхідне" і "випадкове". ("Я-ідеальне", "Я-дзеркальне"), які поєднують категорії "Я-фізичного", "Я-соціального", "Я-розумового", "Я-емоційного". Уявлення про себе ("Я-реальне") піддаються певним емоційно-оцінювальним судженням, на основі яких формується відповідне ставлення до себе (самооцінка), яка може бути адекватною, або неадекватною. Самооцінка – ефективна оцінка цього уявлення, яка може володіти різною інтенсивністю, оскільки конкретні якості "образу-Я" можуть зумовити більш чи менш сильні емоції, пов'язані з їх прийняттям чи засудженням [4].

На думку В.М. Козієва, образ "Я" можна розглядати як структуру знань, почуттів і оцінок самого себе. М.І. Лісіна та А.І. Сильвестроу дотримуються точки зору, що "образ самого себе" відображає переважно когнітивний момент.

Р. Бернс [1], розглядає образ "Я" як різновид складної динамічної системи. Слід відзначити, що така

концептуалізація дає психологам значні методологічні переваги насамперед вже тому, що установочна модель дозволяє уявити когнітивні, афективні, поведінкові та ціннісно-нормативні моменти "Я" – концепції не як різні сутності, а як різні аспекти одного й того ж явища.

"Дзеркальне Я" ("соціальне Я") – установки, пов'язані з уявленнями індивіда про те, як його бачать інші. Динаміка розвитку особистості пов'язана з цілеспрямованістю, яка забезпечується рухом до відповідного рівня довершеності. Тільки за такої умови можливий процес самовдосконалення. Тому важливу роль в системі самоформування відіграє "Я-ідеальне". "Я" складова – дієво-регулятивна або поведінкова (за Р. Бернсом) являє собою потенційну поведінкову реакцію, ті самі конкретні дії, які можуть бути зумовлені "образом Я" і самооцінкою. "Я-ідеальне" – рушійна сила, що спонукає особистість мобілізувати вольові зусилля і рухатись в процесі свого розвитку вперед, до передбачених цілей, які з ним пов'язані. Отже, якщо "реальне Я" репрезентує нашу особистість сьогодні, тепер, то "Я-ідеальне" визначає бажаний напрям її розвитку. Вплив "Я-ідеального" на розвиток індивіда залежить від багатьох чинників, один з яких – конкретність реального ідеалу власної особи (батько, мати, ровесники, дорослі за межами власної сім'ї, герої книг, кінофільмів, актори тощо) [4].

"Я-ідеальне" може бути позитивним взірцем довершеності, на який орієнтується особистість, прогножуючи свої життєві цілі, а також недосяжним ідеалом, навіяним у свій час дитині батьками чи створений нею самою. У даному випадку "Я-ідеальне" не сприяє розвитку особистості до певного рівня довершеності, а навпаки, спотворює уявлення особистості про саму себе, власні можливості, здібності, таланти тощо. Непорозуміння, які зустрічаються на шляху до досконалості, пригнічують особистість, створюють дискомфорт, нерідко стресові ситуації та інші негативні психічні стани і навіть іноді можуть спричинити порушення правових норм поведінки [4].

Справжня цінність "Я-ідеального" як частини розвитку особистості залежить від його співвідношення з "Я-реальним". Якщо ідеал, вважають психологи, виходить за межі наших можливостей, він перетворюється на фікцію; в такому разі відсутній будь-який вплив на поведінку. Буває навіть і гірше: такий ідеал починає руйнівно впливати на особистість. Так, індивід, який намагається мати щось недосяжне, щодня зазнає прикрих розчарувань. Виникає ситуація, яка може спричинити втрату віри у свої сили, тривале, болісне невдоволення самим собою. У такому разі є два виходи із ситуації: перший – раціональний – полягає у зниженні домагань і пристосуванні ідеалу до своїх можливостей, або в постановці перед собою реальних, більш земних цілей на найближче майбутнє. Інший шлях має ірраціональний характер і полягає у визначенні чи, точніше, припущенні того, що ідеал вже досягнуто, що даний індивід і є тим, ким він хоче бути. Ця розв'язка невротична. Спочатку її дуже важко усвідомити тому, хто звик лише до логічних дій. Існує ще один спосіб, який полягає в зміні за допомогою уяви інформації, що надходить. У даному випадку невротична реакція полягає в зміні ситуації таким чином, щоб поразки та невдачі не могли поставити під сумнів переконання даної особи у своїй величч. З цією метою досить, наприклад, уявити себе талановитою людиною, якій заступають шлях і яку не визнають, або якій шкодять заздрісні посередності і зрадлива доля. Раціональне мислення змінюється ірраціональним, яке визнає бажане і приємне за дійсне. "Ідеальне Я" ототожнюється з "реальним Я". Самовиховання в такому разі стає зайвим, індивід послуговується лише уявою. Особи, які схильні до такого невротичного прагнення величч, потребують психотерапевтичного втручання [4; 5]. Кожна людина, особливо майбутній фахівець з вищою освітою, має включати до свого "ідеального Я" певну позитивну якість, яка здебільшого ігнорується. Назвемо її організацією творчого стилю життя, який проявляється в тому, що людина переходить межу набутого досвіду в тій чи іншій галузі життєвої діяльності, збагачує світ і саму себе шляхом вчинків, виявленням ініціативи, удосконаленням певних аспектів життя. Цьому стилю життя властива характерна риса людського роду, що виражається в назві "Homo creator" [4]. У процесі педагогічної діяльності людина виявляє особистісне ставлення до свого професійного самовдосконалення. Процес професійного самовдосконалення є самостійним видом діяльності та розпочинається із зіставлення "Я-професійне реальне" з "Я-професійне ідеальне"[2]. Однак, все ж найбільший інтерес представляє безпосередньо структура професійної "Я-концепції". Схематично слідуючи поділу "Я-концепції" на когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти, умовно визначена її структура наступним чином: поведінковий компонент – це реальна професійна поведінка; когнітивний компонент – містить у собі уявлення про свої професійно-релевантні якості, певні кар'єрні орієнтації, працю і професійну затребуваність; емоційний компонент – включає професійну самооцінку (Рикель А.М., 2011).

Структуру "Я-професійне ідеальне" становлять: творчий професійний світогляд, мотивація самовдосконалення, технологія самовдосконалення, творча активність, адекватність самооцінки, прагнення успіху. "Я-професійне реальне" передбачає: рівень професійної компетентності, здібності, професійний досвід, рівень розвитку здатності до самовдосконалення [2; 6].

Для реалізації нашої третьої умови – інтенсифікації розвитку "Я-концепції" як умови професійного самовдосконалення, – було розроблено і проведено серію лекцій, а також розроблені й реалізовані тренінгові програми: Після тренінгу був проведений творчий диспут.

Висновок. Отже, для становлення майбутнього фахівця як професіонала на самому початку і впродовж навчання майбутніх магістрів фізичного виховання у вищому педагогічному навчальному закладі потрібно створити умови для переходу від образу "Я-реального" до "Я-ідеального". "Соціальне Я" має стати стимулом досягнення до відповідного рівня довершеності майбутнього фахівця. За такої умови буде можливий процес самовдосконалення магістра фізичного виховання.

Ефективними засобами особистісного і професійного самовдосконалення є тренінги: "Я-концепція та її складові", "Я-професійне, Я крокую до майстерності" (та ін.), серія лекцій з майбутніми магістрами фізичного виховання: "Я-концепція як умова успіху і професійного саморозвитку особистості", "Професійна рефлексія як чинник підвищення ефективності діяльності майбутнього фахівця", "Роль рефлексії у формуванні інтелектуальної культури майбутнього магістра фізичного

виховання", "Рефлексія як засіб активізації самосвідомості особистості майбутнього магістра фізичного виховання до професійного самовдосконалення", дискусія "Чи можуть образи "Я" вплинути на професійне самовдосконалення особистості?". Вони допомагають усвідомити необхідність професійного самовдосконалення, активізують навчальну діяльність майбутніх магістрів фізичного виховання, допомагають професійно саморозвиватися.

Перспективу подальших досліджень вбачаємо у розробці спеціальних методик для рівня формування "Я-концепції" майбутнього фахівця.

Література

1. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Р. Бернс. Пер. с англ. /Общ. ред. В.Я.Пилиповского. - М.: Прогресс, 1986. – 422 с.
2. Беленька Г. В. Інтерактивні прийоми викладання навчальної дисципліни у вищій школі / Г. В. Беленька. – К.: СП «ЧИП», 2001. – 118 с.
3. Джемс У. Психология / У. Джемс. – М.: Педагогика, 1991. – 368 с.
4. Карпенчук С.Г. Самовиховання особистості / С.Г. Карпенчук. – К.: ІЗМН, 1998. – 216 с.
5. Матвеев Ю.И. Социальная ориентация личности / Ю.И. Матвеев. – Ростов-на-Дону, 1990. – 210 с.
6. Федоришина И.Л. Влияние образа "Я" на особенности профессионального самоопределения старшеклассников: Дис...канд. психол. наук / И.Л. Федоришина – К., 1990. – 185 с.

References

1. Berns R. (1986) .Razvytye Ya-kontseptsyy u vospytanye Moskva: Prohress [in Russia]
2. Bielienka H. V. (2001) Interaktyvni priyomy vykladannia navchalnoi dystsyplyny u vyshchii shkoli. Kyiv: SP «ChYP», [in Ukrainian]
3. Dzhems U. (1991) Psykholohyia. Moskva: Pedahohyka,. [in Russia].
4. Karpenchuk S.H.(1998) Samovykhovannia osobystosti Kyiv [in Ukrainian]
5. Matveev Yu.Y. (1990) Sotsyalnaia oryentatsyia lychnosty Rostov-na-Donu [in Russia]
6. Fedoryshyna Y.L. (1990) Vlyianyie obraza "Ia" na osobennosty professyonalnoho samoopredelenyia starsheklassnykov: Candidate's thesis. Kyiv [in Ukrainian]

УДК 378.147.091.33-27.22:795,325

Маленюк Т.В.

**кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент, доцент кафедри теорії та методики
олімпійського і професійного спорту,**

Бабаліч В.А.

**кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії та методики
олімпійського і професійного спорту,**

**Центральноукраїнський державний педагогічний
університет імені Володимира Винниченка, м. Кропивницький**

УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ З ВОЛЕЙБОЛУ

У статті висвітлюється проблема удосконалення технічної підготовки студентів-волейболістів масових розрядів. Обґрунтовано доцільність вирішення даної проблеми на основі аналізу початкових показників фізичної підготовленості, що відповідали середньому рівню, і початкових показників технічної підготовленості, що знаходилися на низькому і середньому рівнях. Удосконалено технічну підготовку волейболістів-початківців за допомогою систематичного впровадження традиційних спеціально-підготовчих вправ; застосування додаткового обладнання, пристроїв і тренажерів; урахування початкового рівня фізичного розвитку, технічної і фізичної підготовленості. Проаналізовано динаміку підвищення середніх показників технічної підготовленості волейболістів у процесі річного циклу тренувань. Доведено ефективність удосконалення технічної підготовки студентів-волейболістів.

Ключові слова: волейбол, технічна підготовка, показники технічної підготовленості, студенти.

Маленюк Т.В., Бабаліч В.А. Усовершенствование технической подготовки студентов на занятиях повышения спортивного мастерства по волейболу. В статье проанализирована проблема усовершенствования технической подготовки студентов-волейболистов массовых разрядов. Обоснована целесообразность решения данной проблемы на основании анализа начальных показателей физической подготовленности, которые соответствовали среднему уровню, и начальных показателей технической подготовленности, которые находились на низком и среднем уровнях. Усовершенствована техническая подготовка волейболистов-новичков с помощью систематического использования специально-подготовительных упражнений; применения дополнительного оборудования, устройств и тренажеров; учета начального уровня физического развития, технической и физической подготовленности. Проанализирована динамика повышения средних показателей технической подготовленности волейболистов в процессе годичного цикла тренировки. Доказана эффективность усовершенствования технической подготовки