Використані джерела:

1. Арзютов Г. Точність побудови руху в спортивних іграх, відмінності та зміни в структурі підготовленості спортсменів різної кваліфікації, статі, віку / Г. Арзютов // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2012. – № 3 (19). – С. 312–316.
2. Беляев А. В. Анализ технических действий волейболистов в защите и нападении : метод. Разработка для студ. базового фак. и слушателей ВШТ ГЦОЛИФКа / А. В. Беляев. – М. : ГЦОЛИФК, 1991. – 18 с.
3. Возрастные особенности двигательной деятельности волейболистов : метод. рек. / под ред. В. П. Пелипак / Ю. В. Верхошанский. – Харьков, 1986. – 22 с.
4. Ермаков С. С. Обучение технике ударных движений в спортивных играх / С. С. Ермаков. – Харьков : ХХПИ, 1996. – 340 с.
5. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. – Т. 1 / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімп. л-ра, 2012. – 392 с.
6. Лапутин А. Н. Совершенствование технического мастерства спортсменов высокой квалификации /А. Н. Лапутин // Наука в олимпийском спорте. –1997. – 246 с.
7. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена / Булатова М. М. – К. : Олімпійська література, 1995. – 342 с.
8. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Ч. 1 / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навч. кн. – Богдан, 2002 – 140 с.

Тетяна Маленюк,
Марина Мартиненко,
Кіровоградський державний
педагогічний університет
імені Володимира Винниченка

ДІАГНОСТИКА ПСИХІЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТОК ВІДДІЛЕННЯ ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ З ВОЛЕЙБОЛУ

Постановка проблеми. Волейбол вимагає специфічно психологічного своєрідного прояву сенсорних і вольових процесів та функцій волейболіста. Волейбол як спортивна гра характеризується великою емоційною насиченістю,тому психологічна підготовка дуже важлива.

Вивчення психологічних особливостей діяльності волейболістів дає можливість визначити й уточнити коло завдань і їхній зміст у психологічній підготовці,під якою слід розуміти процес засвоєння спеціальних психічних та морально-вольових якостей,які мають суттєвий вплив на рівень спортивних досягнень у волейболі. Психологічна підготовка у волейболі має два відносно самостійні аспекти:підготовка окремо взятого спортсмена і підготовка команди [3].

З метою реалізації рухових здібностей і для розвитку резервних можливостей організму спортсмену необхідно психологічно готуватися умов спортивної діяльності. Все те,що було відпрацьовано і накопичено у процесі навчання і тренування упродовж місяців або років, може бути розгублено у лічені хвилини,а деколи і секунди перед стартом або в ході гри. Організація психологічної підготовки до змагальної діяльності повинна бути спрямована на формування властивостей і якостей особистості і психічних станів,якими обумовлена успішність і стабільність даної діяльності [4].

Психологічна підготовка волейболістів дуже важлива під час гри, тому що спортсмен, в першу чергу, повинен контролювати власні емоції,управляти стресовим станом,а також підтримувати кожного члена команди, не зважаючи на оточуючих. Контроль емоцій – один із головних елементів психологічної підготовленості,важливий аспект успішного прояву реальних можливостей спортсмена. Чим більше спортсмен здатен контролювати свої емоції,тим краще йому вдасться показати максимально можливий результат. Не зважати на вболівальників (їхню поведінку і вигуки), треба бути психологічно налаштованим і цілеспрямованим на досягнення поставлених завдань [1].

Виходячи з означених чинників,можна стверджувати,що психологічна підготовка у тренувальному процесі волейболістів є важливою складовою спортивної підготовки,що обумовлює рівень спортивних досягнень та результатів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У дослідженнях С.М. Воропая [3] визначені основні специфічні психологічні характеристики та проблеми мотивації у тренувальній та змагальній діяльності волейболістів,які варто враховувати для збереження й підвищення мотивації.

Фахівці Е. Н. Гогунов та Б. И. Мартьянов [4] поділяють психологічну підготовку волейболістів на психологічну підготовку тренера і спортсмена. У свою чергу, означені фахівці вважають, що психологічна підготовка волейболіста повинна здійснюватися за наступними напрямками: психологічна підготовка до тривалого тренувального процесу, загальна психологічна підготовка до змагань,

корекція психічних станів на заключному етапі підготовки до змагань, спеціальна підготовка до конкретного змагання.

Науковець Ю. Н. Клещев [6] стверджує, що у психологічній підготовці волейболістів варто вивчати прийоми саморегуляції емоційних станів. Процес навчання триває не менше 2-3 місяців. Існує два види труднощів: об'єктивні (зумовлені особливостями гри) і суб'єктивні (пов'язані з особливостями спортсмена).Фахівцем визначені основні вольові якості, якими повинен володіти волейболіст: цілеспрямованість і наполегливість, витримка і самовладання, рішучість і сміливість, ініціативність і дисциплінованість. Без означених вольових якостей досягти високих результатів у спорті практично неможливо.

На думку А. В. Беляева і М. В. Савина [2] у психологічній підготовці волейболістів важливими компонентами є стійкість психіки та концентрації уваги. Ці компоненти є основними при відборі у команди.

Отже, аналіз літературних джерел підтвердив актуальність теми нашого дослідження щодо вивчення та діагностики психічного стану волейболістів.

Мета дослідження – здійснити діагностику психічного стану студенток відділення підвищення спортивної майстерності (ПСМ) з волейболу Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка.

Методи дослідження:

1. Аналіз наукової та навчально-методичної літератури.
2. Психологічне тестування.
3. Педагогічний експеримент.
4. Методи математичної статистики.

Організація дослідження. У дослідженні приймали участь 10 студенток факультету фізичного виховання,які тренуються у відділенні ПСМ з волейболу. Вік волейболісток 17 – 23 роки. Кількість навчально-тренувальних занять на тиждень – 3. Тривалість кожного заняття – 2 години.

Виклад основного матеріалу. У ході психологічного тестування було визначено стан тривоги та депресії, тип темпераменту (питальник Айзенка), рівень самооцінки спортсмена та його ставлення до тренера. За допомогою методів математичної статистики були опрацьовані отримані результати.

Аналізуючи стан тривоги та депресії студенток-волейболісток, ми визначили, що в цілому вони мають гарний психічний стан (діагностичний коефіцієнт більше +1,28), який свідчить про відсутність вираженої психічної напруги, тривожності і депресії.

Використовуючи питальник Айзенка, ми визначили тип темпераменту кожної студентки-волейболістки:

• Мартиненко М. – холерик-екстраверт (відкрита, комунікабельна, легко пристосовується до змін);

• Прокопчук О. – холерик-екстраверт (відкрита,комунікабельна, легко пристосовується до змін);

• Давиденко А. – флегматик-інтроверт (замкнена, важко пристосовується до змін);

• Хорунжа А. – холерик-амбіверт (поєднує у собі риси інтроверта і амбіверта, спілкується, коли це потрібно);

• Резчикова Т. – холерик-екстраверт (відкрита, комунікабельна, легко пристосовується до змін);

• Биканова Л. – холерик-інтроверт (замкнена, важко пристосовується до змін);

• Хмиленко А. – меланхолік-інтроверт (замкнена, важко пристосовується до змін);

• Гросс І. – холерик-амбіверт (поєднує в собі риси інтроверта і екстраверта, спілкується, коли це потрібно);

• Неумивако А. – холерик-екстраверт (відкрита, комунікабельна, легко пристосовується до змін);

• Слободянник І. – флегматик-амбіверт (поєднує в собі риси екстраверта та інтроверта,спілкується, коли це потрібно.

Отже, 70% студенток відділення ПСМ з волейболу мають тип темпераменту – холерик. На наш погляд, цей факт цілком закономірний, його можна пояснити специфікою тренувальних і змагальних навантажень у волейболі. Адже в основному переважають навантаження швидкісного і швидкісно-силового «вибухового» характеру. 20% студенток-волейболісток мають тип темпераменту – флегматик і 10 % – меланхолік.

У подальшому досліджені був проведений тест на визначення рівня самооцінки всіх волейболісток команди. На основі отриманих результатів можна стверджувати, що рівень самооцінки – адекватний з тенденцією до завищення, про що свідчать коефіцієнти – СО+(0,75-0,51) і СО-(0,26-0,49). Даний рівень самооцінки характеризується позитивним ставленням студенток до себе, самоповагою та відчуттям власної гідності.

Наступне психологічне тестування проводилося з метою визначення ставлення спортсменок до тренера,було отримано наступні результати:

• Гностичний компонент – 6-8 балів – високий рівень (тренер для спортсменок компетентний спеціаліст, якому вони повністю довіряють).

• Емоційний компонент – 4-5 балів – середній рівень (спортсменки в цілому симпатизують тренеру, але є окремі риси, які їм не подобаються).

• Поведінковий компонент – 6-8 балів – високий рівень (тренер добре знає спортсменок, уважний до кожної, вимогливий і справедливий).

Отже, спортсменки вважають свого тренера компетентним фахівцем, якому вони довіряють та симпатизують. Водночас, деякі риси тренера, їм не подобаються. Тренер добре знає спортсменок, уважний, вимогливий та справедливий.

Висновки.

1. Теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел дало змогу вивчити загальні проблеми психологічної підготовки волейболістів.

2. Аналіз стану тривоги та депресії студенток-волейболісток показав,що вони мають гарний психічний стан (діагностичний коефіцієнт більше + 1,28).

3. Визначаючи тип темпераменту студенток-волейболісток, ми з'ясували, що 70 % спортсменок мають тип темпераменту – холерик, 20% –флегматик і 10 % – меланхолік.

4. Аналіз рівня самооцінки волейболісток показав, що всі вони мають адекватний рівень самооцінки з тенденцією до завищення, про що свідчать отримані коефіцієнти – СО+(0,75-0,51) і СО-(0,26-0,49).

5. Результати тестування, щодо ставлення спортсменок до тренера показали, що всі студентки-волейболістки мають високий рівень гностичного компоненту (6-8 балів), середній рівень емоційного компоненту (4-5 балів) і високий рівень поведінкового компоненту (6-8 балів).

Таким чином, діагностика психічного стану студенток відділення ПСМ показала, що спортсменки мають гарний психічний стан, адекватний рівень самооцінки, позитивне відношення до тренера з високим рівнем гностичного і поведінкового компонентів.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку вбачаємо у вивченні проблеми спеціальної психологічної підготовки студенток-волейболісток до змагальної діяльності і вивченні психічних станів спортсменок у змагальному періоді річного циклу підготовки.

Використані джерела:

1. Волейбол [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://volley-ural.ru/userFiles/fsle/metod/14.pdf.

2. Волейбол: Учебник для вузов / Под общ. ред. А.В. Беляева, М.В. Савина, 3-е изд., перераб. и доп. – М.:Физкультура и спорт, 2006. – 360 с.

3. Воропай С.М. Теорія і методика волейболу / С.М.Воропай. – Кіровоград:РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2011. – 424с.

4. Гогунов Е. Н. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений /Е.Н.Горбунов, Б.И. Мартьянов. – М.:Издательский центр «Академия», 2000. – 288с.

5. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе / Ю.Д. Железняк. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 224с.

6. Клещев Ю.Н. Волейбол / Ю.Н. Клещев. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 94 с.

Олексій Стасенко,
Кіровоградський державний
педагогічний університет
імені Володимира Винниченка

ОБГРУНТУВАННЯ ЕТАПНОСТІ ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ ГІМНАСТИЧНИМ ВПРАВАМ

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Однією зі сторін, фізичного виховання, як і будь-якого іншого педагогічного процесу, є навчання. У дидактиці навчання розглядають як процес взаємопов'язаної діяльності педагога та учня, спрямований на набуття нових знань, умінь та навичок, а також на розвиток розумових і духових здібностей учнів.

Різноманітні рухові дії формуються протягом життя людини під дією багатьох факторів, і процес їх формування може набувати різного характеру. Оптимізація цього процесу досягається в умовах раціональної побудови навчання. Внутрішню логіку процесу формування і вдосконалення рухової дії прийнято схематично подавати як послідовний перехід від знань та уявлень про дії до вміння виконувати їх, а потім від уміння до навички [6].

Гімнастика в системі фізичного виховання є одним із найдоступніших для широкої маси населення засобом і методом різностороннього фізичного, естетичного та духовного виховання. Гімнастичні вправи доступні для дітей і дорослих будь-якого віку, статті й фізичної підготовленості. Гімнастикою займаються з дітьми в дошкільних установах, середніх і вищих навчальних закладах, побуті та на виробництві. Прикладні гімнастичні вправи застосовуються в професійній підготовці різних спеціальностей та військової служби [4].

При застосуванні фізичних вправ як засобу розв'язання завдань фізичного виховання вирішальне значення мають форми і методи організації педагогічного процесу. В гімнастиці історично склалася ціла система специфічних методів і прийомів використання фізичних вправ,