

1. Волков Л. В. Теория спортивного отбора: способности, одаренность, талант / Л. В. Волков. – К. : Вежа, 1997. – 128 с.
2. Мищенко В. С. Функциональные возможности спортсменов / В. С. Мищенко. – К. : Здоров'я, 1990. – 200 с.
3. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
4. Смолевский В. М. Спортивная гимнастика / В. М. Смолевский, Ю. К. Гавердовский. – К. : Олимпийская литература, 1999. – 462 с.

УДК 796.012.2

ББК 88.43

Ігор Матійчук

ЗАНЯТТЯ ДЗЮДО ЯК ФАКТОР ОПТИМІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ І КОМУНІКАТИВНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ

У статті розглядаються питання підвищення комунікативних здібностей у студентів вищих навчальних закладів за рахунок оптимізації рухової активності засобами фізичної культури, зокрема занять дзюдо. Показано, що більшість вправ, які виконуються в парі, створюють позитивний вплив на організм людини в цілому, підвищуючи, з однієї сторони, рівень рухової активності учасників поєдинку, з іншої – виховують і розвивають їх комунікативні здібності.

Ключові слова: комунікативні здібності, рухова активність, дзюдо.

In the article are examined the questions of increase of communication capabilities at the students of higher educational establishments due to optimization of motive activity by facilities of physical culture in the article, in particular employments judo. It is shown that most exercises which are executed in a pair create positive influence on the organism of man on the whole, promoting the level of motive activity of participants of duel from one side, from other educate and develop their communicative capabilities.

Key words: communication capabilities, of motive activity, judo.

Постановка проблеми та результати останніх досліджень. Науковими роботами багатьох спеціалістів у галузі психології спорту доведено, що в комплексі взаємопов'язаних і взаємозалежних факторів, від яких залежить процес успішного навчання студентів, структура комунікативної підготовки займає провідне місце [1; 3; 5; 6]. Саме тому вона розглядається як важливий напрямок роботи зі студентами ВНЗ у перспективі майбутньої ефективної інтеграції в суспільстві. Необхідність розгляду цієї проблеми пов'язана передусім із необхідністю розробки науково обгрунтованої системи підвищення комунікативних здібностей (КЗ) студентів ВНЗ, оскільки в них ці здібності мало розвинуті через специфічне навчальне навантаження. Більше того, в цій сфері серед вчених існує багато суперечностей як на теоретичному, так і практичному рівнях.

Відомо, що більшість вправ, які виконуються в парі, створюють позитивний вплив на організм людини в цілому, підвищуючи, з одного боку, рівень рухової активності учасників поєдинку, з іншого – виховують і розвивають їх КЗ.

Було показано, що дзюдо є одним із дієвих засобів підвищення таких здібностей як в індивідуальному, так і в колективному плані. Застосування вправ і простих прийомів на заняттях фізичного виховання сприяє розвитку у студентів легкості, краси й виразності рухів, підвищує силові та координаційні здібності. Правильне виконання тренувальних вправ сприяє також формуванню правильної постави, яка в сучасних студентів ВНЗ у 53,4% має ті чи інші порушення [10].

Крім того, заняття простими за технікою виконання прийомами дзюдо, особливо в парному виконанні, розвивають у студентів відчуття ритму, такту, виробляють вміння виконувати рухи зі зміною темпу, а команди і підбадьорення викладача фізичної культури посилюють позитивний емоційний вплив. Про сам естетичний

компонент боротьби людство знає з давніх-давен [8; 10], однак наукових повідомлень про вплив дзюдо на зміни динамічного компонента в добовому бюджеті часу (ДБЧ) і розвиток КЗ у студентів ВНЗ ми не зустрічали.

Мета дослідження – проаналізувати вплив силових вправ на психологічні показники, які сприяють комунікативній підготовці студентів 1-го курсу залежно від зміни динамічного компонента у їх добовому бюджеті часу.

Організація і методи дослідження. В експерименті взяло участь 45 студентів віком 17–18 років, які навчаються в Прикарпатському національному університеті на економічному факультеті. Прості вправи дзюдо розучувалися у вступній частині занять з фізичного виховання, а після засвоєння основних рухів на достатньому рівні виконували їх і в заключній частині. Технічні елементи боротьби дзюдо, які виконуються в швидкісному темпі й створюють значне навантаження на організм, проводилися в основній частині заняття.

У навчальній програмі з фізичного виховання для студентів 1-го курсу передбачався такий практичний матеріал: вправи з партнером у партері і в стійці, з опором упівсили, імітаційні вправи, вправи для розвитку швидкісних здібностей та аутогенне тренування [4].

Для встановлення впливу дзюдо на психо-емоційну сферу студентів проводили тестування комунікативних здібностей [9], рівня сформованості потреби у спілкуванні [5], діагностику мотиваційної структури особистості [2], визначення стилю спілкування [3], ціннісних орієнтацій [7], рівня комунікативної складності та характеристики реального “Я” [1].

Обробка кількісних показників проводилася методами математичної статистики з розрахунками коефіцієнта кореляції Пірсона та рангової кореляції за Спірменом.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати дослідження рівня РА до експерименту показали, що майже три четверті студентів мали показники низького й нижче середнього рівня. Студентів із високим і вище середнього рівнями РА не виявлено (табл. 1). Усі психологічні показники ми розділили на два блоки. До першого віднесли внутрішньо-особистісні характеристики. Другий блок пов’язаний із поведінковими способами реалізації цих особливостей у процесі спілкування.

Таблиця 1

Розвиток потреби у спілкуванні залежно від рівня рухової активності у 17–19-річних студентів ВНЗ до і після експерименту (%)

Показник РА	До експерименту			Після експерименту		
	17 років	18 років	19 років	17 років	18 років	19 років
Низький	61,1	63,1	65,4	2,8	2,3	2,1
Нижче середнього	17,4	21,5	23,2	13,8	17,2	20,6
Середній	11,3	9,2	9,1	58,9	62,1	62,5
Вище середнього	9,3	5,9	2,3	18,9	11,2	10,0
Високий	0,9	0,3	---	5,6	7,2	4,8

Аналіз результатів дослідження першого блоку до початку експерименту показав, що більше половини обстежених студентів мають низький (63,2%) і нижчий від середнього (20,7%) рівні сформованості потреби у спілкуванні. Лише 0,6% студентів 1-го року навчання мали показники, які відповідають високому рівню потреби в спілкуванні. При цьому, враховуючи вік студентів, ми не брали до уваги гендерні відмінності. Цікавим є факт, що у студентів 19-ти років такі показники взагалі відсутні.

Аналіз даних, отриманих при тестуванні КЗ, показав, що серед студентів переважають показники низького рівня (42,2%), а також нижчі від середніх значень (49,7%). Високого і вищого за середній рівня КЗ ми не спостерігали (табл. 2).

Таблиця 2

**Розвиток комунікативних здібностей залежно від рівня рухової активності в
17–19-річних студентів у ВНЗ до і після експерименту (%)**

Показник	До експерименту			Після експерименту		
	17 років	18 років	19 років	17 років	18 років	19 років
Низький	41,1	43,1	40,4	12,6	10,4	8,7
Нижче середнього	47,4	50,5	51,2	23,2	21,7	15,2
Середній	11,5	6,4	8,4	58,4	58,1	62,5
Вище середнього	---	---	---	3,5	7,6	10,0
Високий	---	---	---	2,3	2,2	3,6

Порівнюючи результати, отримані при тестуванні вищевказаних характеристик, не важко помітити, що з віком прослідковується тенденція до зменшення цих показників, а поряд із низькими КЗ спостерігається й низький рівень потреби у спілкуванні і низька РА.

Аналізуючи показники, які відносяться до другого блоку у структурі комунікативної підготовки, було встановлено, що серед мотивів, які спонукають студентів із ВНЗ до групової взаємодії, 54,3% припадають на потреби у встановленні широкого кола взаємозв'язків, близько 45,4% – на потреби у власному розвитку, потреба в зростанні особистого авторитету складає близько 39,5%. Ще 35,2% показників зумовлені потребою в накопиченні інформації, а можливість довести цінність власної особи складає 24,7%. Разом із тим потреба в комунікативному навчанні й потреба досягнення комунікативного успіху відсуваються на другий план і складають відповідно тільки 14,2% і 15,7%.

З усього вищевикладеного можна зробити висновок, що умови навчання не сприяють розвитку КЗ у студентів та зумовлені недосконалістю навчально-виховного процесу у ВНЗ. І це не просто недолік, це серйозна проблема, яка в майбутньому може породжувати суттєві труднощі в процесі соціалізації та інтеграції таких студентів у суспільство. Тому ці програми потребують подальшого вдосконалення, особливо в контексті підвищення рівня КЗ у студентів.

Представлені в таблицях 1 і 2 дані вказують на те, що з підвищенням рівня РА у студентів 1-го року навчання значно зростають показники рівня КЗ і потреби у спілкуванні.

При цьому студенти експериментальної групи по-різному задовольняють потребу у спілкуванні як між собою, так і зі старшими студентами й викладачами. У 57,3% опитаних ця потреба задовольняється повністю, у 34,2% – залежно від ситуації і тільки у 8,5% студентів вона реалізується частково. Поряд із цим покращилися показники за такими стратегічними напрямками у розвитку КЗ, як важливість умінь і навичок міжособистісного спілкування, саморозкриття, встановлення та збереження довіри, у можливостях вербального і невербального вираження почуттів. У процесі розучування тренувальних вправ студенти показали дещо незвичні для нас здібності, які стосуються прийомів і методів ефективної боротьби з партнером у парі і вміння йому відповісти, методами володіння своїми почуттями і можливостями під час розв'язання міжособистісних конфліктів. Усе це ще раз підтверджує доцільність використання вправ згідно у програмі фізичного виховання студентів з метою комплексного підвищення рівня їх РА і КЗ.

Висновки

1. У студентів 1-го року навчання, в цілому, переважає низький рівень потреби у спілкуванні, розвитку комунікативних здібностей, самопізнання при значній необхідності у встановленні широкого кола взаємозв'язків і особистісного розвитку, що вказує на низку проблем, які існують у студентів ВНЗ.

2. Низький рівень рухової активності у студентів зумовлює обмеження кількості міжособистісних і міжгрупових контактів, що, у свою чергу, сприяє зниженню комунікативної підготовленості й утруднює процес соціалізації цих студентів.

3. Враховуючи позитивний вплив рухової активності на розширення кола міжособистісного і міжгрупового спілкування, можна рекомендувати включення до навчальної програми з фізичного виховання тренувальних вправ дзюдо, які сприяють комплексному розвитку структури комунікативної підготовленості студентів.

1. Гринчук О. І. Психологічні засади комунікативної підготовки : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук / О. І. Гринчук. – Івано-Франківськ : [б. в.], 2004. – 18 с.
2. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – С.Пб. : Питер, 2000. – 512 с.
3. Корнев М. Н. Соціальна психологія : підручник / М. Н. Корнев, А. Б. Коваленко. – К. : [Б. м. : б. в.], 1995. – 304 с.
4. Матійчук І. В. Тактична, психологічна та фізична підготовка дзюдоїстів / І. В. Матійчук. – Івано-Франківськ : [б. в.], 2004. – 59 с.
5. Матвеев С. Борьба дзю-до / С. Матвеев, Я. Волощук. – К. : Здоровье, 1974. – 123 с.
6. Пачковський Ю. Ф. Психологія підприємництва : навч. посібник / Ю. Ф. Пачковський. – Львів : [б. в.], 2001. – 276 с.
7. Петренко Г. Можливості різних підходів до вивчення та регламентації рухових дій / Г. Петренко, Т. Тарасов // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Л. : Панорама, 2002. – Вип. 6, т. 2. – С. 182–184.
8. Психологическая диагностика. Методики и тесты : учеб. пособие / ред.-состав. Д. Я. Райгородский. – Самара : Бахрах, 1998. – 672 с.
9. Тараканова А. П. Бесіди про дзю-до / А. П. Тараканова // Метод. розробка на допомогу керівникам шкільних і позашкільних установ. – К. : ІЗМН, 1996. – 20 с.
10. Швалб Ю. М. Практична психологія / Ю. М. Швалб, О. В. Данчева. – К. : Лібра, 1998. – 270 с.

УДК 796.011.3

ББК 515.76+514.96

Людмила Фролова

ВПЛИВ РІВНЯ РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ГАНДБОЛІСТОК НА УСПІШНІСТЬ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Проведений кореляційний аналіз показників успішності змагальної діяльності та ігрового й тактичного мислення гандболісток. Встановлена залежність результативності гри в нападі та надійності гри в захисті від рівня розвитку відповідних спеціальних здібностей гандболісток на етапах багаторічного спортивного вдосконалення.

Ключові слова: ігрове мислення, тактичне мислення, результативність гри в нападі, надійність гри в захисті.

The correlation of education indexes of competitive activity and game and tactics thinking of women handball players was analyzed. The high correlation of game efficiency in forwards and the game reliability in defense from the development level of appropriate special skills of handball players was discovered on the stages of long sport improvement.

Key words: game thinking, tactics thinking, game efficiency in forwards, reliability of the game in defense.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Забезпечити високу ефективність і надійність міжнародних виступів спортсменів на сучасному рівні розвитку спорту можна не тільки шляхом удосконалення технічних засобів і систем, раціоналізацією навчально-тренувального процесу, а й шляхом професійного відбору, складовою частиною якого є визначення спортивного таланту за психофізіологічними характеристиками.

Психофізіологічні дослідження останнім часом все більше цікавлять фахівців і вчених як характеристики професійної придатності до певного виду діяльності [2; 3;