

РІВНЕНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ



ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І РЕАБІЛІТАЦІЯ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

Випуск 7



Рівне 2016

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Рівненський державний гуманітарний університет
Рівненський обласний інститут післядипломної педагогічної
освіти

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І
РЕАБІЛІТАЦІЯ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

Збірник наукових праць

ВИПУСК 7

РІВНЕ – 2016

У збірнику вміщено наукові праці вчених, аспірантів, вчителів-методистів, вчителів-новаторів, студентів галузі фізичної культури та спорту України

Збірник статей буде корисним для вчителів і викладачів фізичного виховання, спортсменів, усіх, хто цікавиться сучасними проблемами розвитку фізичного виховання та спортивного тренування

Редакційна колегія:

кандидат педагогічних наук, професор Кіндрат В.К.
кандидат педагогічних наук, доцент Ковальський В.В.
методист РОШПО Дубенчук А.І.
старший викладач Кашуба А.А.
лаборант Лагутенко Т.Г.

Відповідальність за інформаційну достовірність поданих матеріалів у наукових працях несуть автори публікацій

Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти. /
Збірник наукових праць. – Рівне: РДГУ, 2016. – Випуск 7. – 204 с.

© Рівненський державний
гуманітарний університет, 2016 р.

ЗМІСТ

Бутенко Тетяна, Панчук Ілона. ХОРЕОГРАФІЧНІ ЗДІБНОСТІ ТА ЇХ РОЗВИТОК У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	6
Бугаєвський Андрій. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ В ПЕРІОД ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	15
Василюк Василь, Ярмошук Олена, Давидюк Ірина. ФІЗКУЛЬТУРНА ГРАМОТНІСТЬ В АПЕРЦЕПЦІЇ СУСПІЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ ІНДИВІДА	22
Ваколюк Аліна. СУТНІСНА ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ Й КУЛЬТУРИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ	32
Герасимчук Андрій. ОСОБЛИВОСТІ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНИХ ОРГАНІЗАЦІЇ І ЗМІСТУ РУХЛИВИХ ХВИЛИНОК, ПЕРЕРВ У ПОЛІПШЕННІ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ 6-РІЧНИХ ДІТЕЙ	39
Горопаха Наталія. НАСТУПНІСТЬ ДОШКІЛЬНОГО ЗАКЛАДУ ТА ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ 5-10 РОКІВ	51
Дутчак Володимир, Мамчур Світлана. РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ УЧНІВ П'ЯТИХ КЛАСІВ ЗАСОБАМИ АЕРОБІКИ З УРАХУВАННЯМ ТИПІВ ЇХ ТЕМПЕРАМЕНТУ	60
Кіндрат Наталія. ГЕНЕЗИС ТА РОЗВИТОК РУХЛИВИХ ТА СПОРТИВНИХ ІГОР НА БРИТАНСЬКИХ ОСТРОВАХ	67
Кіндрат Вадим, Кіндрат Наталія. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ ОЗДОРОВЧОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НАСЕЛЕННЯ У СОЦІАЛЬНО-ПОБУТОВІЙ СФЕРІ	73
Кіндрат Павло. ВПРОВАДЖЕННЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ СТРАТЕГІЇ З ОЗДОРОВЧОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ: НОРМАТИВНІ АСПЕКТИ	82

Кіндрат Вадим, Власюк Галина. СПОРТИВНО-ПРОСВІТНИЦЬКА ОРГАНІЗАЦІЯ «ПЛАСТ» В СИСТЕМІ ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДІ	90
Ковальський Володимир, Бабейчик Андрій. ТЕОРЕТИКО-ОРГАНІЗАЦІЙНІ ЗАСАДИ АДАПТИВНОГО ТУРИЗМУ ОСІБ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ.....	100
Кольцова Наталія, Ужеліна Ольга, Базилюк Наталія. ВИРШЕННЯ НАВЧАЛЬНИХ, ВИХОВНИХ ТА ОЗДОРОВЧИХ ЗАВДАНЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗАСОБАМИ БАДМІНТОНУ В РДГУ (НА ПРИКЛАДІ ВІДКРИТОГО ЗАНЯТТЯ)	108
Маліновська Наталія. ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ.....	118
Кашуба Анатолій. ПРОБЛЕМА ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У СФЕРІ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ..	122
Панчук Андрій, Панчук Ілона. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ АЕРОБІКОЮ ЗІ СТУДЕНТАМИ ВНЗ	132
Поляк Петро. ФУНКЦІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФІТНЕС-ТРЕНЕРА ТА СПЕЦИФІКА ЙОГО РОБОТИ	137
Панчук Андрій, Окнесюк Ігор, Панчук Ілона. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ ФУТБОЛІСТІВ ПІД ЧАС ТРЕНУВАНЬ.....	147
Семенович Сергій, Кіндрат Павло. ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ПІДХІД В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ ЮНАКІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ АТЛЕТИЧНІЙ ГІМНАСТИЦІ.....	152
Хомченко Михайло. ОПТИМАЛЬНЕ, КОМПЛЕКСНЕ ФІЗИЧНЕ НАВАНТАЖЕННЯ – ЗАПОРУКА ЗДОРОВ'Я ТА ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ЛЮДИНИ.....	160
Чалій Людмила. МЕТОДИКА РЕАЛІЗАЦІЇ ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ.....	168

Шевців Зоя. ОЗДОРОВЧІ ВПРАВИ ЯК ЗАСІБ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ НА УРОКАХ В ІНКЛЮЗИВНОМУ КЛАСІ	181
Шевців Мирослав. ЗАПОБІГАННЯ ЗАХВОРЮВАНЬ УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ЗАКЛАДІВ	187
Юрчук Олексій. ОПТИМІЗАЦІЯ РУХОВОГО РЕЖИМУ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ДНЗ	192

Панчук Андрій
Окнесюк Ігор
Панчук Ілона

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ ФУТБОЛІСТІВ ПІД ЧАС ТРЕНУВАНЬ

Анотація Розглянути теоретичні аспекти конфліктної поведінки футболістів під час тренувань та визначити їх характерні особливості. Робота з тренером із подолання конфліктної поведінки футболістів є важливою умовою успішного тренування, яка будується на засадах партнерства та співпраці.

Ключові слова: конфлікт, конфліктна поведінка, футболісти, тренування, стрес, взаємодія.

Постановка наукової проблеми. Спорт – гарний засіб для виховання особистісних якостей. Роль футболу у вихованні характеру полягає в тому, що він формує ті специфічні потенційні основи дій, в яких виражається характер людини, її індивідуальні особливості, воля. Але для того, щоб дії, які виконує спортсмен в процесі тренування стали стійкими, надійними, вони повинні сформуватись в систему навичок, завдяки яким в екстремальних умовах змагання спортсмен виявить бійцівський характер і здатність на необхідні вчинки без тривалих роздумів і коливань. Це потребує значних зусиль для психологічної підготовки спортсмена, вдосконалення різних сторін його психіки [2, 176].

Для того, щоб у футболіста на змаганнях виникли оптимальні почуття, емоційні стани, необхідно, щоб уже в процесі тренування і підготовки до змагань він по можливості детальніше ознайомився з умовами та обставинами майбутніх змагань. З цією ж метою корисно в процесі тренування ширше використовувати змагання як метод підготовки, що сприяє формуванню досвіду переживання змагальних емоцій і способів володіння ними. Щоб навчитись володіти почуттями, необхідно тренуватися в умовах зустрічі з рівними по силі чи сильнішими партнерами [1, 9].

Загострення конкуренції і неухильне зростання кількості претендентів на вищі нагороди у міжнародних змаганнях спонукають до необхідності подальшого пошуку нових науково

обґрунтованих методів та засобів у системі колективно-психологічної підготовки команд до змагань. Вплив екстремальних ситуацій, що виникають в ігровій діяльності, можуть спричинити формування специфічного стану нервово-психічної напруженості. У стані стресу виникає реальна ситуація втрати контролю над своїми діями в єдиноборстві із суперниками. Стрес-реакція руйнує попередній план дій й породжує конфліктні ситуації.

Одним із шляхів підвищення ефективності колективно-психологічної підготовки є діагностика та мінімізація конфліктної взаємодії членів спортивної команди.

Аналіз останніх досліджень. Теоретичні підходи до розуміння сутності конфлікту, чинників, які зумовлюють виникнення й динаміку конфліктної взаємодії, на загальнонауковому рівні представлено у роботах Ф. М. Бородкіна, М. М. Коряка, А. А. Єршова, І. А. Грабської, Н. В. Грішина, Г. В. Ложкіна, М. І. Пірен. Аналіз цих праць показав, що в основі конфлікту лежать не лише суб'єктивні причини. Його розгортання і вирішення значною мірою залежить від безпосередніх учасників конфлікту: від того, як вони сприймають й оцінюють ситуацію своїх опонентів, як розуміють і ставляться один до одного, які їхні мотиви, системи цінностей, а також яким стратегіям вирішення конфлікту вони надають перевагу.

Вихідні концептуальні положення, які дозволяють виділити основні об'єктивні та суб'єктивні детермінанти взаємодії спортсменів у спортивних командах, розроблені у працях А. І. Донцова, Т. А. Полозової, Ю. Я. Рижонкіна, Н. В. Гришиної, В. Г. Ласькової. Відзначаючи суттєвий внесок у розробку означеної проблеми, здійснений Ю. Л. Ханіним, В. С. Келлером, Б. А. Вяткіним, Г. Г. Ілларіоновим, Ю. А. Коломейцевим та іншими вченими.

Виділення невирішених частин загальної проблеми та формування цілей статті.

1. Ознайомитися з теоретичними аспектами конфлікту як невід'ємною складовою суспільного розвитку в реальному житті.

2. Визначити характерні особливості конфліктної поведінки футболістів.

Мета статті: вивчити психологічні особливості конфліктної поведінки футболістів під час тренування.

Виклад основного матеріалу досліджень. Конфлікти займають суттєве місце в нашому повсякденному житті, оскільки вони є важливою детермінантою людської активності.

Особистісним фактором виникнення конфліктів є рівень конфліктності особистості. Конфліктною особистістю називають людину, яка є учасником конфліктних взаємодій, тобто має підвищену схильність до сприйняття ситуацій як конфліктних або визначає її як схильну до конфліктного реагування на ті чи інші обставини.

Для виникнення конфлікту необхідно: по-перше, щоб причиною фрустрації була поведінка інших людей; по-друге, щоб на агресивну соціальну дію виникла реакція у відповідь.

Конфлікти виділяють внутрішньоособові, міжособові, між особою і групою і міжгрупові конфлікти.

Конфліктність передбачає певний рівень психічної напруженості. Конфліктність може бути різною для різних людей, що пов'язано з рівнем психологічної стійкості людини. Психічно стійкі та психічно нестійкі люди в складних ситуаціях поведуться по-різному. У психічно нестійких людей відсутні ефективні способи подолання перешкод, тому іноді спостерігається явище самоіндукції негативного емоційного напруження: дезорганізована поведінка посилює стресовий стан, який ще більше дезорганізує поведінку, що веде до виникнення «хвилі дезорганізації» [3, 170].

Сучасний спорт в силу своїх специфічних особливостей висуває досить високі і різноманітні вимоги до психічних якостей спортсмена-футболіста.

Одним із важливих аспектів формування індивідуальності футболіста є розвиток його спортивно-важливих психічних властивостей. За даними лонгітюдних досліджень Н. Б. Стамбулової в процесі багаторічних занять обраним видом спорту поступово складається динамічна спеціалізована структура психічних процесів, психічних станів і спортивно-

важливих психічних властивостей особистості футболіста, яка і забезпечує результативність його діяльності [5, 23].

Конфліктна поведінка – це реальні дії сторін, спрямовані на те, щоб прямо або опосередковано блокувати досягнення протидіючою стороною своїх цілей, водночас – активно реалізувати власні наміри [6, 17].

Г. Люшен вважає спорт, зокрема футбол джерелом конфліктів, оскільки він за своєю природою містить конфлікт, що здатний призвести до «руйнування і насильства». Ця позиція підводить автора до положення, за яким «потенційно в спорті існує насильство» [4, 25].

Футбол є невіддільною частиною життєдіяльності суспільства. Тому конфліктам, що виникають у цій сфері, властиві як загальні сутнісні риси, притаманні будь-якому конфлікту, так і специфічні особливості. По-перше, футбол – це опосередковане і безпосереднє психологічне і фізичне протистояння футболістів, жорстка конкуренція на змаганнях та в перебігу навчально-тренувального процесу. Йому також властива екстремальність умов, пов'язана з високими фізичними та нервово-психологічними навантаженнями. По-друге, футбол характеризується високою руховою активністю і можливістю прояву агресії в рамках правил змагань, при цьому, в певних видах спорту, за умов жорсткого фізичного контакту.

Під час тренувань у футболістів проявляються та розвиваються різні психічні властивості: інтелектуальні, а саме розумові які забезпечують прийом і передачу інформації, прийняття футболістом необхідних рішень; психомоторні, які визначають якість рухових дій та операцій суб'єкта; емоційні, які впливають на енергетику та експресивні характеристики діяльності; вольові, забезпечують подолання перешкод, які виникли; комунікативні, спрямовані на взаємозв'язок з іншими людьми; моральні, які визначають мотивацію діяльності та відповідність цілей, засобів і результатів визначеним моральним нормам.

Спортивна діяльність висуває підвищені вимоги до індивідуально-психологічних особливостей футболістів. Зокрема,

під час тренувань можуть виникнути між гравцями непорозуміння, конфлікти, неприязнь тощо. Важливе значення в цьому аспекті має конфліктна поведінка футболістів, яка впливає на ефективність під час взаємодії у спортивній діяльності. Конфліктна поведінка – це реальні дії сторін, спрямовані на те, щоб прямо або опосередковано блокувати досягнення протидіючою стороною своїх цілей, водночас – активно реалізувати власні наміри. Серед основних причин виникнення конфліктної взаємодії футболістів можна відмітити, насамперед, такі: функціонально-рольова невідповідність реальних дій тим, які необхідні в процесі досягнення групової мети і спортивно-ігрової діяльності, недотримання групових норм і правил збірної команди, суперечності в інтересах, цінностях, поглядах і «намаганнях». Однак є і глибші витоки конфліктної поведінки спортсменів. Це особливості характеру, причому не лише такі риси, як агресивність, заздрість, мстивість, а й неадекватний рівень самооцінки, особливості нервової системи.

Конфліктна взаємодія є поширеною формою взаємин спортсменів під час тренування.

Висновки та перспективи. Футболіст повинен вірити у свої сили, свої можливості й уміти ними розпоряджатися. Поряд з цим одностороннє захоплення прийомами психологічного захисту не може бути надійним засобом вихованості. Тому, футболісту важливо відповідати таким вимогам: знати види психогієни та специфічних засобів впливу на себе; уміти: контролювати свої почуття та психічні стани; використовувати оптимальні для себе методи саморегуляції; свідомо реалізовувати програму самозбережувальної поведінки: уникати несприятливих умов життєдіяльності, деструктивних та конфліктних стосунків у команді; не допускати фізичного, морального та психічного перевантаження.

Аспекти подолання конфліктної поведінки футболістів повинні відповідати вирішенню таких завдань: поліпшення морально-психологічного мікроклімату у футбольній команді завдяки вдосконаленню освітнього й культурного рівня перш за все тренера; набуття тренерами нових, а також удосконалення

наявних знань і умінь з подолання конфліктів у футболістів під час тренувань; сприяння розвитку самоосвіти тренера з проблеми конфліктності особистості; виявлення позитивного досвіду тренера з подолання конфліктної поведінки у футболістів

Таким чином, робота з тренером із подолання конфліктної поведінки футболістів є важливою умовою успішного тренування, яка будується на засадах партнерства та співпраці.

Список використаних джерел

1. Бузнік А. І. Мінімізація конфліктної взаємодії спортсменів у юнацьких збірних командах з футболу : Автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 / А. І. Бузнік; Держ. НДІ фіз. культури і спорту. – К., 2002. – 18 с.
 2. Воронова В. І. Психологія спорту : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / В. І. Воронова. – К. : Олімпійська література, 2007. – 298 с.
 3. Джелалі О. В. Психологія вирішення конфліктів : навч. посіб. / О. В. Джелалі. – К.; Х. : Р.И.Ф., 2006. – 319 с.
 4. Лісенчук Г. Підвищення рівня командних і групових взаємодій юних футболістів / Г. Лісенчук, П. Перепелиця, О. Хоменко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 2. – С. 23-26.
 5. Стамбулова Н. Б. О формировании спортивно важных психических свойств спортсменов // Психологическое обеспечение спортивной деятельности : межвузов. сб. науч. тр. – Л., 1988. – С. 20–29.
- Осипова Е. А. Конфликты и методы их преодоления : Социально-психологический тренинг / Е. А. Осипова, Е. В. Чуменко. – М. : Чистые пруды, 2007. – 32 с

**Семенович Сергій
Кіндрат Павло**

ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ПІДХІД В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ ЮНАКІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ АТЛЕТИЧНІЙ ГІМНАСТИЦІ

Анотація. В роботі висвітлені актуальні питання процесу фізичного виховання юнаків старшої школи: підвищення ефективності,

Наукове видання

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І РЕАБІЛІТАЦІЯ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

Збірник наукових праць
Регіональної науково-практичної конференції
«Фізична культура дітей та молоді на сучасному етапі: досвід і
перспективи»
Випуск 7

Відповідальний за випуск: Кіндрат Вадим Кирилович

Укладач: Кашуба Анатолій Анатолійович

Коректор: Ковальський Володимир В'ячеславович

Технічний редактор: Лагутенко Тетяна Георгіївна

Дизайн обкладинки: Кашуба Надія Володимирівна

У збірнику вміщено наукові праці вчених, аспірантів, вчителів-методистів, вчителів-новаторів, студентів галузі фізичної культури та спорту України

Збірник статей буде корисним для вчителів і викладачів фізичного виховання, спортсменів, усіх, хто цікавиться сучасними проблемами розвитку фізичного виховання та спортивного тренування

Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти. / Збірник наукових праць. – Рівне: РДГУ, 2016. – Випуск 7. – 204 с.

Видруковано за підтримки громадської організації «СОМ-ЦЕНТР»

