

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ УКРАЇНИ  
ДЕРЖАВНИЙ КОМІТЕТ  
УКРАЇНИ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ  
УКРАЇНСЬКА АКАДЕМІЯ НАУК НАЦІОНАЛЬНОГО ПРОГРЕСУ  
ОЛІМПІЙСЬКА АКАДЕМІЯ УКРАЇНИ  
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

## **Молода спортивна наука України**

*Збірник наукових статей*

*аспірантів галузі фізичної культури та спорту*

*Періодичне видання*

Випуск 3



ЛЬВІВ: ЛДІФК

1999

<i>Чухліб Ористиава</i>	Біомеханічні характеристики стартових дій санкаря за даними інструментальних обстежень	243
<i>Сидоренко Людмила</i>	Шляхи вдосконалення техніко-тактичної підготовленості юних дзюдоїстів	247
<i>Білошицька Наталія</i>	Взаємозв'язок між окремими показниками сили, гнучкості та ступенем прояву сколіозу	250
<i>Сременко Олександр</i>	Технологія розробки тренувального впливу у процесі спортивного тренування юних легкоатлетів, які проживають у екологічно несприятливих умовах	253
<i>Козлова Олена</i>	Характеристика стану спеціальної підготовленості висококваліфікованих стрибунів у висоту на етапі безпосередньої підготовки до основних змагань сезону	260
<i>Соловей Алла</i>	Швидкісно-силова підготовка дзюдоїстів	266 ✓
<i>Яремко Марта</i>	Швидкісно-силові характеристики ударних дій кікбоксерів	268
<i>Зікітенко Сергій</i>	Становлення технічної майстерності боксерів в індивідуальних комбінаціях ударів на різних етапах багаторічної підготовки	272
<i>Wychowacski Michaj</i>	Metoda matematycznego modelowania techniki ruchu na przykladzie kajakarstwa	276
<i>Сухова Наталія</i>	Моделні характеристики спеціальних рухових якостей спортсменів-автогонщиків високої кваліфікації	281
<i>Ажипто Олександр</i>	Критерії та структура спеціальної підготованості кваліфікованих лижників-гонщиків	290
<i>Сіренко Романа</i>	Характеристика фізичної працездатності та її кардіогемодинамічних показників у юних спортсменів у підготовчому періоді	293
<i>Дулібський Андрій</i>	Моделювання як ефективний метод підготовки юнацьких команд з футболу	298
<i>Шутова Світлана</i>	Динаміка впливу психологічних якостей і властивостей на ефективність змагальної діяльності баскетболістів різної кваліфікації	304

тактичних прийомів у процесі змагальної діяльності юнацької команди з футболу.

Результати проведеного педагогічного експерименту підтвердили, що продумане використання методів моделювання з урахуванням особливостей змагальної діяльності в практиці підготовки юнацьких команд позитивно впливає на підвищення техніко-тактичної майстерності та результативності індивідуальних, групових і командних наступальних дій, дозволяє оптимізувати процес управління системою підготовки юних футболістів.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Зеленцов А.М., Лобановский В.В., Ткачук В.Г., Кондратьев А.И. *Тактика и стратегия в футболе*. - К.: "Здоровья", 1989, 192с.
2. Зеленцов А.М., Лобановский В.В. *Моделирование тренировки в футболе*. 2-е вид. перероб. і доп. - К.: "Альтерпрес", 1998, 216с.
3. Люкишинов Н.М. *Формирование модельных характеристик соревновательной деятельности футболистов на основе анализа игр чемпионатов мира*. - Автореф. на соиск. уч. степ. канд. пед. наук. - Ленинград, 1989, 21с.
4. Соломонко В.В., Лисенчук Г.А., Соломонко О.В. *Футбол. Підручник для студентів вищих учбових закладів фізичного виховання і спорту*. - К.: "Олімпійська література", 1997, 288с.

### MODELLING HOW EFFECTIVE METHOD OF THE TRAINING PROCESS OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS

ANDREW DULIBSKIJ

*Lviv State Institute of Physical Culture*

The using of the modelling methods in the training system of young football players have increase of mastery skill and efficacy of individual-groups and teams attacking actions.

### ДИНАМІКА ВПЛИВУ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЯКОСТЕЙ І ВЛАСТИВОСТЕЙ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ БАСКЕТБОЛІСТІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

СВІТЛАНА ШУТОВА

*Національний університет фізичного виховання і спорту України*

Баскетбол ставить великі вимоги до рівня виступів спортсменів. Такі специфічні особливості гри як динамічність, швидка зміна гострих ситуацій готовність до прийняття сміливих рішень і певного ризику.

необхідність вирішувати складні, багатоходові завдання, емоційна насиченість, підкреслюють особливу роль психологічної підготовки баскетболістів. Виступи українських баскетболістів на різних змаганнях дозволяють стверджувати, що відмінна фізична і техніко-тактична підготовленість гравців та команди в цілому, не достатні для досягнення спортивних успіхів високого класу. Змагання високого рівня підтверджують перевагу перш за все психічно сильних та стабільних баскетболістів. Помічено, що в процесі удосконалення спортивної майстерності, баскетболісти на різних етапах спортивного вдосконалення за своїми фізичними, тактичними і технічними показниками наближаються до певного зразка. Однак, індивідуальність, перш за все, визначають психологічні особливості гравця. Отже, розглядаючи та вивчаючи структуру і основні складові психологічних особливостей баскетболістів різних кваліфікацій, можна достатньо чітко визначено планувати і проводити психологічну підготовку з гравцями на різних етапах спортивного вдосконалення. Це, в свою чергу, буде позитивно впливати на ефективність змагальної діяльності баскетболістів різних кваліфікацій. В теперішній час, в галузі спортивних ігор, проведена велика кількість досліджень, в ході яких вивчалася і розглядалася проблема важливості та значущості певних психологічних якостей і властивостей, зокладно вікових груп баскетболістів різних амплуа в баскетболі і виконання різних техніко-тактичних прийомів гри. Також були проведені дослідження з визначення рівня прояву окремих психологічних показників у баскетболістів з метою порівняння їх з спортсменами інших видів спорту (А.В. Родионов 1971, 1973, 1983, Е.П. Ильин 1979, М.С. Бриль 1980, В.З. Бабушкин 1976, О.Б. Козлова 1976).

Але, велика кількість досліджень різного характеру не дають чіткого уявлення про те, які ж психологічні якості та властивості є найбільш важливими і істотними для створення, зміцнення і стабілізації спортивних можливостей баскетболістів на різних етапах спортивного вдосконалення. Достатньо поглиблене вивчення цього питання є необхідним для наукового обґрунтування і побудови індивідуальної психологічної підготовки баскетболістів різних рівнів кваліфікації.

Мета нашого дослідження - виявити найбільш важливі психологічні якості і властивості, рівні їх вияву на різних етапах вдосконалення спортивної майстерності, які визначають ефективність змагальної діяльності баскетболістів різної кваліфікації.

Нами передбачалось вирішення наступних завдань:

1. Виявити психологічні якості і властивості, які визначають становлення спортивної майстерності у баскетболі.

2. Встановити взаємозв'язок виявлених психологічних якостей і властивостей особистості спортсмена з показниками ефективності змагальної діяльності на різних етапах спортивного вдосконалення.

Попередні дослідження проводилися у підготовчому періоді на передзмагальному етапі в період з 1995-1998рр.. До досліджень були залучені баскетболісти різних кваліфікацій, в кількості 101 людини, в тому числі: починаючі спортсмени, баскетболісти 3-го, 2-го і 1-го спортивних розрядів, кандидати в майстри спорту і майстри спорту з баскетболу, в тому числі члени збірної України.

В ході обстежень нами були досліджені психологічні особливості ВВД спортсменів; особливості гностичних процесів (оперативне мислення, сприйняття, короткочасна пам'ять, увага); емоційно-вольова сфера (самоконтроль і розвиток вольових якостей, особистісна тривожність, оперативна оцінка актуальних функціональних станів), рівень самооцінки самовідношення спортсменів, ступінь вираженості самооцінки впевненості.

Для вивчення взаємозв'язку рівня прояву психологічних показників з результатами педагогічного тестування, було проведено кореляційний аналіз, що дозволив виявити наступні залежності. Найменша кількість психологічних показників і властивостей спортсмена, які корелюють з результатами педагогічного тестування виявлено у баскетболістів високої кваліфікації - кандидатів в майстри спорту з баскетболу. Встановлено всього 7 психологічних показників, що мають один або два кореляційні зв'язки з результатами педагогічного тестування (при  $p=0.05$ ). Так, з параметрами педагогічного тестування корелюють такі психологічні показники як: фізіологічний аспект психічного стану, що виражається в поняттях самопочуття (за  $r=0.60$ ;  $0.68$ ); виразність вольової якості цілеспрямованості (за  $r=0.57$ ;  $-0.64$ ); виразність вольових якостей ініціативності і самостійності (за  $r=0.62$ ); емоційний тип сприйняття (за  $r=0.60$ ); фактори самовідношення - закритість-відкритість (за  $r=-0.72$ ), і внутрішня конфліктність (за  $r=-0.77$ ;  $-0.59$ ); спеціалізоване сприйняття часу - без виконання дій до 60с (за  $r=-0.55$ ;  $-0.55$ ), і за виконання дій до 30с (за  $r=0.58$ ).

Отже, можна припустити, що вище перераховані психологічні якості і властивості є найбільш важливими для баскетболістів на даному етапі вдосконалення спортивної майстерності.

У баскетболістів-початківців було виявлено 10 психологічних показників, що мають вірогідні кореляційні зв'язки з результатами педагогічного тестування (за  $p=0.05$ ), це перш за все показники впевненості - рішучість (за  $r=-0.45$ ); генералізованість і виразність вольових якостей настійливості та наполегливості (за  $r=-0.57$ );

виразливість вольових якостей самоволодіння і витримки (за  $r = -0.55$ ); час прийняття тактичного рішення (за  $r = -0.49$ ); типологічна властивість нервової системи - рухливість нервових процесів (за  $r = -0.49$ ); спеціалізоване сприйняття часу без виконання дій (середнє) (за  $r = -0.53$ ); адекватність сприйняття часових інтервалів при виконанні дій до 15с (за  $r = 0.56$ ; 0.43), і до 30с (за  $r = 0.48$ ).

Таким чином, на основі розглянутих кореляційних відношень між різними психологічними і педагогічними параметрами, можна припустити, що вище перерахованих 10 психологічних показників якостей і властивостей особистості спортсменів лежать в основі становлення спортивної майстерності баскетболістів-початківців.

Найбільша кількість психологічних показників і якостей спортсмена, взаємопов'язаних вірогідним рівнем кореляції ( $p=0.05$ ) з результатами педагогічного тестування обстежуваних виявлено у баскетболістів високої кваліфікації - майстрів спорту з баскетболу. Встановлено 24 психологічних показника, що мають один, два, або три кореляційних зв'язка з результатами педагогічного тестування, це перш за все такі психологічні показники, як особистісна тривожність (за  $r = -0.55$ ; 0.62); генералізованість вольової якості цілеспрямованості (за  $r = 0.57$ ); виразливість вольових якостей настійливості і наполегливості (за  $r = 0.61$ ); самооцінка власних спортивних досягнень (за  $r = 0.52$ ); показники впевненості - в ситуаціях спортивної діяльності (за  $r = -0.67$ ; -0.59), і в повсякденній життєдіяльності (за  $r = -0.60$ ); показники психічного стану - самопочуття (за  $r = -0.57$ ; -0.57), активність (за  $r = -0.52$ ; -0.63), настроїв (за  $r = 0.52$ ); час оперативного мислення (за  $r = 0.58$ ); помилки тактичного вирішення (за  $r = -0.56$ ); проста око-моторна реакція (за  $r = -0.64$ ; -0.51); типологічні властивості нервової системи - сила процесу збудження (за  $r = 0.76$ ; 0.54; -0.60), рухливість нервових процесів (за  $r = 0.74$ ); властивості уваги - зконцентрованість (за  $r = -0.51$ ), помилки (за  $r = 0.68$ ); показники переробки інформації - швидкість (за  $r = -0.72$ ), об'єм (за  $r = -0.56$ ), помилки (за  $r = 0.72$ ); тип сприйняття - конкретний (за  $r = 0.52$ ), абстрактний (за  $r = -0.62$ ), емоційний (за  $r = 0.61$ ); фактор самовідношення - самозвинувачення (за  $r = 0.63$ ); адекватність сприйняття часових інтервалів за виконання дій до 30с (за  $r = -0.82$ ).

Кореляційний аналіз, описаний за результатами досліджень баскетболістів високої кваліфікації - майстрів спорту з баскетболу, дає можливість припустити, що саме вище перераховані психологічні якості і властивості і визначають успіх в баскетболі на конкретному етапі спортивного вдосконалення.

На завершення можна зробити наступні висновки:

1. Встановлені значущі психологічні якості і властивості, що впливають на становлення спортивної майстерності баскетболістів, на різних етапах їх спортивного вдосконалення, що є важливими для кожної кваліфікаційної групи баскетболістів.

2. На різних етапах спортивного вдосконалення виявлені значущі психологічні якості і властивості достатньо відмінні, змушує планувати підготовку спортсменів з врахуванням проявів і особливостей основних психологічних параметрів, що забезпечують ефективність змагальної діяльності баскетболістів різної кваліфікації.

The data obtained in the process of conducting our experiments demonstrate the relevance of the experiment, the results of which gave the opportunity to define a set of the main psychological factors (on the level of psychic processes and personal characteristics), ensuring psychic stability and mobilized readiness under the extraordinary conditions in the sports activity, as well as on various stages of perfecting sporting skills.

## MOTYWACJA SPORTOWA A LĘK NIEPEŁNOSPRAWNYCH SZERMIERZY

ANNA KUK

*Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie*

Cel badań i pytania badawcze

Kto nie dąży do rzeczy niemożliwych nigdy ich nie osiągnie ...

To przesłanie wydaje się niezmiernie aktualne w odniesieniu do życia osób niepełnosprawnych fizycznie. Osoby te w ostatnich latach "wyszły z cienia" (Nowicki, 1998). Coraz częściej realizują się w pracy, uprawiają sport na wysokim poziomie, żyją w zgodzie z sobą. Aimee Mullins - pomimo amputacji nóg poniżej kolan została mistrzynią Paraolimpiady w Atlancie '96, a także pracuje jako modelka (Ruggieri, 1999). Co wpływa na zachowanie tych ludzi sukcesu? Motywacja osiągnięć!

Proces motywacyjny to proces regulacji, sterujący czynnościami człowieka tak, aby doprowadziły one do wykonania określonego efektu (Reykowski, 1992). Motywację osiągnięć charakteryzują następujące cechy: stawianie sobie coraz wyższych wymagań, ujmowanie rzeczywistości w kategoriach sukces - niepowodzenie, staranie się o osiągnięcie i przekraczanie standardów.