

протягом 2011-2014 років. Спортивний вісник Придніпров'я. Науково-практичний журнал. Дніпропетровськ: ДДІФКіС, №1. 2015. С. 132-136.

7. Раковская И., Рузанов В. Традиции спортивной славы Днепропетровского государственного института физической культуры и спорта. Спортивный вестник Придніпров'я. Науково-практичний журнал. Дніпропетровськ: ДДІФКіС, №2. 2016. С. 245-250.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЗВО

Сікорська Лілія, Драчук Андрій

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Анотації:

У статті проаналізовано та теоретично обґрунтовано формування психофізіологічних якостей студентів засобами спортивних ігор та описано інтегральні психофізіологічні властивості організму.

The article analyzes and theoretically substantiates the formation of psychophysiological qualities of students by means of sports games and describes the integral psychophysiological properties of an organism.

В статье проанализированы и теоретически обосновано формирование психофизиологических качеств студентов средствами спортивных игр и описано интегральные психофизиологические свойства организма.

Ключові слова:

індивід, психофізіологія, темперамент, характер, спортивні ігри.

individual, psychophysiology, temperament, character, sports games.

индивид, психофизиология, темперамент, характер, спортивные игры.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. В системі сучасного наукового пізнання одним з основних об'єктів дослідження є людина[6]. Необхідність вивчення її індивідуальних особливостей трактується самою логікою розвитку та потребами суспільства в цілому. В даний час диференціальна психофізіологія вивчає певні дані про важливу роль людської індивідуальності в процесі виховання, навчання, становлення та її розвитку[4,5].

На думку Ю.Л. Трофімова, В.В. Рибалка, П.А. Гончарука та ін., біологічні властивості індивіда – вікові, спадкові, соматичні, статеві, фізіологічні, біохімічні, антропологічні – значною мірою впливають на розвиток та психічні прояви особистості. Психофізіологічні властивості особистості вивчає психофізіологія – це наука, яка досліджує закономірності функціонування нервових механізмів психічної діяльності у двох аспектах. У першому аспекті вивчають нервові механізми, що реалізують окремі функції та процеси – відчуття, сприймання, увагу, мислення, мовлення, емоції, довільні дії тощо; у другому - предметом психофізіології є вища нервова діяльність мозку, що забезпечує цілісну психічну діяльність та поведінку особистості [6].

Одним з основних понять психофізіології вважається темперамент, наукове вивчення якого ведеться вже протягом двох тисячоліть. Ця категорія ґрунтовно досліджується в працях І.П. Павлова, Б.М. Теплова, В.Д.Небеліцина, В.М. Русалова, Б.Й. Цуканова та ін. [6].

На психічні властивості особистості значно впливають соціальні фактори. Однією з властивостей людини, що формується під безпосереднім впливом суспільства, взаємодії з іншими людьми, є характер. Характер утворюється із сукупності стійких індивідуальних особливостей особистості, які складаються і виявляються у спілкуванні та спільній діяльності людей. У зв'язку з цим, виникає потреба дослідити та вдосконалити психофізіологічні якості студентів засобами спортивних ігор. Це

дозволить знайти шляхи вирішення актуальних проблем спортивної підготовки сучасних студентів.

Існують відомості, що застосування у фізичному вихованні молоді засобів спортивних ігор, зокрема навчання техніки гри, відбувається в сукупності з удосконаленням фізичних якостей, що сприяє покращенню рухової підготовленості та має вплив на вдосконалення психофізіологічних якостей студентів (А.І. Драчук, 2001; Б. Леко, 2004; А.С. Фаустов, 2006; Л.С. Вовканич, Д.І. Бергтраум, З.І. Коритко, Е.Ф. Кулітка, 2010; Г.О.; П'ятничук, 2015). Тому при розгляді проблеми формування психофізіологічних якостей студентів засобами спортивних ігор (баскетбол, футбол, волейбол, гандбол, корнінг та ін.) можуть стати потужним чинником гармонізації індивідуального розвитку молоді людини.

Теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової літератури, які характеризують динаміку розвитку психофізіологічних якостей сучасної студентської молоді, а також прогресивні тенденції до їх погіршення вказують на наявність проблемної ситуації. Гостра необхідність її вирішення свідчить про актуальність вивчення питання формування психофізіологічних якостей студентів засобами спортивних ігор і вимагає детального обґрунтування.

Зв'язок з науковими планами, темами. Дослідження виконано відповідно до «Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2017-2021 рр.».

Мета дослідження – аналіз психофізіологічних якостей студентів, які проявляються в процесі спортивних ігор.

Завдання:

1. На основі літературних джерел проаналізувати формування психофізіологічних якостей студентів засобами спортивних ігор.

2. На основі літературних джерел описати інтегральні психофізіологічні властивості організму

В роботі було використано такі **методи**: аналіз даних науково-методичної літератури та мережі Інтернет, систематизація та узагальнення.

Аналіз результатів дослідження та їх обговорення. Інтенсивність та розвиток навчального процесу у вищих навчальних закладах вимагають мобільності духовних, фізичних та розумових сил студентів, наслідком чого може бути нервово-емоційне перенапруження та розумове перевантаження (Ю.М. Фурман, 2014). При цьому реальний обсяг їх рухової активності не забезпечує повноцінного функціонування організму й удосконалення його психофізіологічного стану (Ю.Є. Сороковикова, І.В. Хавурняк, 2011; Ю.М. Фурман, 2013). Тому, при зростаючих навчальних навантаженнях знижується фізична і розумова працездатність, що позначається на фізичному розвитку та стані здоров'я. Посиленню таких негативних змін сприяють недотримання режиму дня й умов навчання, а також низький рівень фізичної активності (Г.П. Грибан, 2004; О.П. Каніщева, 2009; В.Ф. Москаленко, 2010; Р.Р. Сіренко, і. Приходько, 2012) [7].

В останні роки значно підвищився інтерес до пошуку **аналізу психофізіологічних якостей студентів** на основі сучасних технологій дослідження (А. Д. Дмитрієва, 1998; В. П. Леутін, 1996; Е. М. Казін, 2002; та ін.). До числа таких особливостей відноситься психофізіологічний потенціал індивіда, який включає в себе особистість – інтелектуальну, творчу та фізично здорову. Аналіз показників ефективності діяльності, стану здоров'я, функціонального стану нервової, серцево-судинної, дихальної, ендокринної, рухової системи має важливе значення при розробці питань теорії та практики психофізіологічного відбору та профорієнтації, наукової

організації праці, оптимізації процесу навчання, оцінки функціонального стану тощо. [3].

Особливо актуальним питанням в даний час є вивчення закономірностей пристосування людини до навчальної та спортивної діяльності, результати якого повинні спрямовуватися не тільки на досягнення успішності навчання та високих спортивних результатів, але і на збереження здоров'я індивіда.

Пошук нових факторів, специфічних для розумової та фізичної діяльності, представляє собою складний багаторівневий соціально-психофізіологічний процес і супроводжується значною напругою компенсації пристосування систем організму студентів до занять спортивними іграми (А. П. Спицин, 2002).

Разом з тим, залишаються недостатньо вивченими питанням, що стосуються виявлення взаємозв'язків між успішністю діяльності та індивідуальними психофізіологічними особливостями студентів під час занять спортивними іграми.

Аналіз літератури щодо вивчення індивідуальних особливостей і механізмів пристосування студентів до навчального та спортивного навантаження свідчить, що в наукових джерелах наявні теоретичні положення про функціональну систему як психофізіологічну основу пристосування (П. К. Анохін, Н. А. Бернштейн, В. І. Медведєв, І. А. Аршавський), положення про механізми адаптації людини до навколишнього середовища (І П. Павлов, М. І. Сеченов, С. Л. Рубинштейн, Б. М. Теплова, В. Д. Небиліцин, Г. Сельєв, В. П. Казначєєв, Л. С. Вигодський), про системний підхід до індивідуальності (Б. Ф. Ломов, А. Р. Лурія, К. В. Судаков, Б. Г. Ананьєв, В. С. Мерлін), про збереження і зміцнення здоров'я на різних етапах занять спортивними іграми (М. Г. Колпаков, Е. М. Казін, Р. М. Баєвський).

В роботах вищезначених авторів виявлено, що у студентів у процесі адаптації до навчального процесу обраного виду спорту особливе місце займають функціональні зв'язки між нейродинамічними параметрами, особистісними характеристиками, ендокринними функціями та показниками вегетативного забезпечення діяльності. Для отримання більш точної інформації про професійну відповідність студента визначеному виду діяльності (спорту) потрібно враховувати стан його психофізіологічних якостей не тільки в стані спокою, але й під впливом діяльності в період навчання, тренування та виконання функціональних навантажень.

Висновок: На основі літературних джерел ми проаналізували формування психофізіологічних якостей студентів засобами спортивних ігор та описали інтегральні психофізіологічні властивості організму.

Представлені матеріали дослідження дозволяють дійти висновку, що психофізіологічні особливості студентів під час занять спортивними іграми не є достатньо дослідженими і потребують подальшого аналізу та доопрацювання.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження будуть спрямовані на більш глибоке вивчення питання формування психофізіологічних якостей студентів засобами спортивних ігор та розробці комплексної програми з використанням засобів спортивних ігор у процесі фізичного виховання студентської молоді.

Список використаних джерел:

1. Аверьянова Н. В. Особенности психофизиологической адаптации студентов в зависимости от профиля обучения в школе: диссертация кандидата Биологических наук: 19.00.02. [Место защиты: Кемеровский государственный университет]. Кемерово, 2016. 132 с.

2. Драчук А.І. Психофізіологічні особливості студентів 1-4 курсів педагогічного університету. Молода спортивна наука України: Збірник наукових статей аспірантів з галузі фізичної культури та спорту. Львів: ЛДІФК, 2000. Випуск 4. С. 170-172.

3. Литвинова Н. А. Роль индивидуальных психофизиологических особенностей студентов в адаптации к умственной и физической деятельности : диссертация доктора биологических наук : 03.00.13. [Место защиты: ГОУВПО "Томский государственный университет"]. Томск, 2008. 263 с. 19 ил.

4. Максименко С.Д. Загальна психологія: Навчальний посібник. Видання друге, перероблене та доповнене. Київ: «Центр навчальної літератури», 2004. 272 с.

5. М'ясоїд П.А. Навчальний посібник. 3-тє видання, виправлене. Київ: Вища школа, 2004. 487 с.

6. Психологія: Підручник. Ю.Л. Трофімов, В.В. Рибалка, П.А. Гончарук та ін. За редакцією Ю.Л. Трофімова. Київ: Либідь, 1999. С. 103-122.

7. П'ятничук Г. О. Формування психофізіологічних якостей студентів засобами легкої атлетики в процесі фізичного виховання: дисертація кандидата наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. Івано-Франківськ, 2015р. 233 с.

8. Шинкарук О. Особливості психофізіологічного відбору спортсменів у процесі багаторічного вдосконалення. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування: науково-методичний журнал. Вінниця, 2017. №2. С. 66-74.

ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ КВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТІВ У ПЕРЕХІДНОМУ ЕТАПІ ПЕРШОГО ЦИКЛУ РІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Стасюк Вадим

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

Анотації:

У статті висвітлюються дані тривалості окремих занять і мікроциклу, раціональне планування обсягів тренувальних навантажень, співвідношення засобів тренувальної роботи впродовж перехідного етапу першого циклу річної підготовки, які б дозволили спортсменам активно відпочити і разом з тим зберегти певний рівень тренованості, необхідний для початку нового циклу тренування.

The data of trainings and the microcycle duration, the rational planning of the volume of training loads, the ratio of training means, during the transition phase of the first cycle of annual training, were identified at the article allowed the athletes to actively rest and at the same time maintain a certain level of preparedness necessary to start a new cycle of training.

В статье освещаются данные продолжительности отдельных занятий и микроцикла, рациональное планирование объемов тренировочных нагрузок, соотношение средств тренировочной работы, в течение переходного этапа первого цикла легкой подготовки, позволяющих спортсменам активно отдохнуть и вместе с тем сохранить определенный уровень тренированности, необходимый для начала нового цикла тренировки.

Ключові слова:

кваліфіковані футболісти, тренувальний процес, засоби тренувальної роботи, тренувальні навантаження, перехідний етап.

skilled players, training process, means of training, the training load, transitional stage.

квалифицированные футболисты, тренировочный процесс, средства тренировочной работы, тренировочные нагрузки, переходный этап.

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень. Побудова тренувального процесу спортсменів у річному циклі підготовки є актуальною проблемою для тренерів та різних видів спорту [1, 2, 7, 9].

Проблема побудови тренувального процесу кваліфікованих футболістів на різних етапах річної і багаторічної підготовки досліджувалась та аналізувалась достатньо широким колом теоретиків та практиків футболу (М.А. Годик [2]; А.І.Шамардін [8]; В.М. Костюкевич, [4, 5]; Е.Ю.Дорошенко [3]). Зокрема вивчалась методика тренування