

певних професійних навичок, витраченого часу та знань з психології, методики спортивного тренування, проте очікуваний результат того вартий.

Висновок. Таким чином, можна зробити висновок, що спортивні досягнення відіграють важливу роль у формуванні мотивації та самооцінки дітей, особливо на ранніх етапах спортивного розвитку. Це дозволить зміцнити впевненість у своїх силах та можливостях й упередить негативний вплив на самооцінку юних спортсменів. Важливо, щоб при оздоровчих заняттях дитина була вмотивована не тільки змагатися з іншими, а й прагнути особистого прогресу, орієнтуючись на власні досягнення та постійно вдосконалюючи свої навички.

ЛІТЕРАТУРА

1. Дитячий спортивно-оздоровчий клуб «Fit Kid»: веб-сайт. URL: https://www.instagram.com/fitkid_ternopil/ (дата звернення: 12.11.2024)
2. Першегуба Я. В. Системні підходи до формування мотивацій до здорового способу життя, занять фізичною культурою та використання оздоровчого харчування в осіб, які займаються фітнесом. Спортивна медицина. 2012. №2. С. 68-72.
3. Тадеєва, Т. В. Теорія самодетермінації Дісі-Раяна і навчальна мотивація. Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Сер. Педагогіка. Тернопіль, 2012. № 3.

Мостова Дарина

Науковий керівник – проф. Гуменюк Сергій

ВПЛИВ ТЕМПЕРАМЕНТУ ПАУЕРЛІФТЕРІВ НА ЇХ ЗМАГАЛЬНУ ДІЯЛЬНІСТЬ

Вступ. Спостереження за пауерліфтерами під час змагань, дає можливість помітити, що вони різняться між собою не лише результатами, а й поведінкою. Так, одні у повній тиші та концентрації виходять на поміст, і навіть після рекордів не виявляють жодних емоцій. Інші, внаслідок дії адреналіну, вибігають до штанги, б'ють себе по кінцівках та галасливо тріумфують після вдалої спроби. Є спортсмени комунікабельні, життєрадісні та ті які не переймаються через поразки, а є такі, що місяцями не зможуть забути помилку під час змагань. Такі індивідуальні особливості людей дістали назву темперамент.

Мета статті полягає в порівняльному аналізі впливу типів темпераменту пауерліфтерів на їх змагальну діяльність.

Виклад основного матеріалу. Темперамент є важливим психологічним чинником, що впливає на поведінку, мотивацію, здатність до концентрації та стратегії під час змагань у пауерліфтингу. Знання особливостей темпераменту спортсменів дозволяє тренерам ефективно адаптувати тренувальний процес, а самим спортсменам – краще контролювати свої емоційні реакції та налаштовуватися на результат. За І. Павловим виділяють чотири основних тип темпераменту, а саме холерик, сангвінік, флегматик та меланхолік [3].

Пауерліфтер з холеричним темпераментом характеризується енергійністю, імпульсивністю, а також швидкою збудливістю емоцій, яку не завжди вміє контролювати. Для таких спортсменів характерно завзято тренуватись та переборювати труднощі, цілком віддаючись кінцевій меті. Але дуже раптово холерики можуть усе кинути, що можна пояснити

роботою їхньої вищої нервової діяльності. Висока активність симпатичної нервової системи спричиняє підвищену секрецію адреналіну та норадреналіну. Це призводить до пришвидшення пульсу, збільшення м'язового тону та готовності до дії. Тобто, у таких пауерліфтерів процеси збудження домінують над процесами гальмування [1; 3].

У спорті такий тип особистості позитивно впливає на мотивацію спортсмена, його жагу добитися перемоги та на здатність виконувати «важкі підходи» з максимальною концентрацією. Під час змагань такі спортсмени не бояться ризикувати, насолоджуються конкуренцією та впевнено йдуть на поміст виконувати змагальну вправу. Проте якщо під час змагальної діяльності щось йде не за їхнім планом, холерики можуть приймати імпульсивні і не раціональні рішення. Для тренера в такі моменти важливо допомогти спортсмену контролювати власні емоції, заспокоїти словесно, застосувати методи самозаспокоєння чи дихальні практики. Важливо, відволікти спортсмена від фактора, що спричинив збудження та сфокусувати увагу на чітких цілях, які він ще може виконати. Після вдалих змагань холерики ще впевненіше та з ще більшим бажанням приступатимуть до тренування, проте якщо на змаганнях їх спіткала поразка, то вони можуть повністю залишити спорт.

Сангвініки за своєю природою життєрадісні, товариські, добре адаптуються до змін та мають високу емоційну стійкість [2]. Такі спортсмени характеризуються високою продуктивністю, якщо вони знаходять щось нове та цікаве для себе. Нервова система сильна та врівноважена. Добре регульований баланс між збудженням і гальмуванням, що забезпечує швидко адаптацію до навантажень. Почуття виникають дуже легко і так само легко змінюються, вони голосно сміються і так само бурхливо сердяться [1; 3].

Під час тренувальної діяльності такі спортсмени легко засвоюють нову інформацію щодо техніки, легко переключають увагу та засвоюють нові навички. Під час змагань вони легко комунікують із суперниками, оптимістично настроєні на майбутній виступ і швидко оговтуються після невдач. Пауерліфтер з таким типом темпераменту може бути метушливим і розсіяний, спілкуватися з іншими спортсменами, тоді як необхідно психологічно налаштуватися на підхід. Часто, за відсутності серйозних інтересів та цілей, такі спортсмени легковажні та поверхневі. Тому, тренеру разом із спортсменом важливо поставити чітку мету та планувати довгострокові цілі. Також під час тренувань необхідно розвивати вміння зосереджуватись на конкретному завданні.

Пауерліфтери з флегматичним типом особистості спокійні, врівноважені, витривалі, повільно включаються в роботу, але довго зберігають продуктивність. У своїх рухах, розмовах та поведінці вони спокійні та нешвидкі. Міміка не вирізняється емоційністю, а голос тихий та невиразний [3]. Флегматики чітко дотримуються виробленого тренувального розпорядку, вони працюють зосереджено, наполегливо та вирізняються посидючістю та терпінням. Проте переключення уваги з одної рухової діяльності на іншу уповільнене. Нервова система характеризується повільною зміною станів збудження та гальмування. Низька активність

симпатичної нервової системи проявляється в повільних реакціях, стабільному серцевому ритмі та економному витрачанні енергії [1; 3].

Такі спортсмени мають хорошу витривалість, стабільність, добре контролюють емоції, а також здатні до тривалої монотонної діяльності. На змаганнях вони чітко знають свої цілі, увага сконцентрована на майбутньому виступі, а на помості зберігають спокій, в незалежності від стресових ситуацій. Проте таким пауерліфтерам потрібно довго налаштовуватися на змагальний режим. Їм бракує емоційного заряду, який може допомогти перед важким підходом. Перша рекомендація для тренерів – це включити тривалу розминку. Це допоможе спортсмену налаштуватися на майбутній старт. Також можна включати енергійну музику, що сприятиме додатковій активації процесів збудження. Безпосередньо перед виконанням спроби доцільно словесно підсилювати емоційне збудження спортсмена.

Меланхоліки характеризуються чутливістю, вразливістю, сором'язливістю та високим рівнем тривожності. Таким спортсменам потрібне спокійне та звичне середовище, за таких умов він успішно працюватиме і впорається з будь-яким завданням. Нервова система є слабкою, де гальмування домінує над збудженням, що робить таких людей схильними до стресу та швидкої психічної втоми [3].

У спортивній діяльності меланхоліки вирізняються високою дисципліною, хорошою технічною підготовкою, а також схильністю до планування. Проте під час змагань пауерліфтери з таким типом темпераменту можуть відчувати страх перед провалом, сильну негативну реакцію після невдалої спроби, а також довго відновлюватися після поганого результату. Задача тренера спокійно й терпеливо працювати з таким спортсменом ще на етапі підготовки, створити для нього комфортні умови, уникати різких змін у тренуваннях та формувати впевненість у своїх силах. Особливо важливо працювати над позитивним мисленням та стресостійкістю. Для пауерліфтера важливо навчитися фокусувати свою увагу не на емоціях, а на поставлених цілях, уникати надмірного аналізу перед виступом і використовувати позитивні самонавіювання.

Однак на практиці рідко зустрічається людина з чітко вираженим одним темпераментом – зазвичай спостерігається змішаний тип. Це означає, що необхідний індивідуальний підхід до кожного спортсмена, який враховує його унікальні риси особистості.

Висновок. Отже, розуміння власного типу темпераменту допомагає спортсменам ефективніше налаштовуватися на змагання, а тренерам – адаптувати методики підготовки. Холерики можуть досягати високих результатів завдяки вибуховій енергії, але їм потрібно контролювати емоції. Сангвініки добре адаптуються до змагань, але мають зберігати концентрацію. Флегматики демонструють стабільність і витривалість, хоча потребують активізації перед стартом. Меланхоліки здатні до глибокого аналізу та високої технічної підготовки, але повинні боротися зі стресом. Грамотна психологічна підготовка та адаптація тренувального процесу під темперамент кожного спортсмена дозволяє досягти максимальних результатів і уникнути емоційного вигорання.

ЛІТЕРАТУРА

1. ВілморДж. Х. Костілл Д. Л. Фізіологія спорту. Київ: Олімпійська література. 2003. 656 с.
2. Сіткар В.І. Психологія фізичного виховання і спорту: навч.посіб. Тернопіль, 2011. 300 с.
3. Скрипченко О.В., Долинська Л.В., Огороднійчук З.В. Загальна психологія: навч. посіб. Київ, 2005. 464 с.

Дужий Дмитро

Науковий керівник – доц. Кузь Юрій

ВПЛИВ ДОПОМІЖНИХ ЗАСОБІВ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЯ ДІТЕЙ

Актуальність теми. Плавання є одним з найбільш універсальних і корисних видів спорту для дітей. Воно не лише розвиває всі групи м'язів, але й покращує координацію, витривалість, дихальну та серцево-судинну системи. Особливо важливо правильно організувати процес навчання плавання у групах початкової підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл (ДЮСШ), адже саме на цьому етапі формуються основні рухові навички та загалом ставлення дитини до занять спортом [4,3].

На думку Глазиріна І. Д. [1], Шульги Л. М. [5], серед основних ефективних засобів адаптації дітей до водного середовища, їхнього навчання та тренування є використання спеціального інвентаря — допоміжних засобів таких, як дошки для плавання, ласты, лопатки, «колобашки», нудли, м'ячі тощо.

Метою нашого дослідження було визначення ефективності застосування допоміжних засобів під час навчання плавання дітей на початковому етапі спортивної підготовки.

Для реалізації мети були поставлені такі завдання: розробити програму використання допоміжних засобів у навчанні юних плавців; порівняти динаміку навчання дітей у групі, яка використовувала додаткові засоби, з групою, як їх не використовувала.

Методи дослідження: Теоретичні – аналіз та узагальнення наукової літератури щодо методики навчання плавання. Емпіричні – педагогічне спостереження та тестування, з метою оцінки рівня плавальної підготовленості дітей. Експериментальні – проведення педагогічного експерименту для визначення ефективності використання допоміжних засобів.

Методи математичної обробки даних – статистична обробка отриманих результатів для підтвердження достовірності висновків.

Виклад основного матеріалу. Підвищення якості фізичної підготовки дітей, зокрема в умовах сучасної освітньої та спортивної системи, потребує нових підходів і методів. Одним із таких є раціональне використання допоміжного інвентаря. Педагогічна практика показує, що допоміжні засоби можуть значно полегшити процес засвоєння техніки плавання, особливо у дітей, які вперше опановують воду [2].

У нашому дослідженні ми ставили за мету визначити, як використання допоміжних засобів впливає на ефективність навчання плавання дітей початкової підготовки в умовах ДЮСШ. Дослідження проводилось протягом трьох місяців на базі Тернопільської дитячо-юнацької спортивної школи №1. До участі було залучено 24 дитини віком від 7 до 9 років, які