

concept of reflection and substantiation of the role of professional and personal reflection in the process of professional training of psychologists, substantiation of the main ways and methods of development of reflection of psychology students. Despite the fact that reflection is the essence of human consciousness, in most modern psychology students it is poorly expressed and, like any property, needs development. The formation of professional reflection in students-practical psychologists is the main, central component of professional self-determination and is in the area of immediate development. Mastering the knowledge and skills required for future professional activity, understanding of one's self-concept, forming the skills of internal contemplation contribute to the awareness of one's professional development. The extent to which vocational education will be able to form a type of specialist who is characterized by vocationally relevant characteristics adequate to the new social conditions and requirements of the profession, will largely depend on the social and psychological health of society. Therefore, the conditions created by the teacher should be directed: On formation of personal reflection, through immersion of students in themselves; On the formation of professional reflection, through immersion in professional activity. Different tools that stimulate reflective thinking - group discussions, structured discussion methods, business games and seminars, trainings - should be actively involved in teaching. It is advisable to use exercises and tasks that help students break free from traditional thinking and make new discoveries to improve their daily work on the development of training courses. Based on the above, the formation of professional reflection should be carried out from the transition from students' educational activities to professional, that is, gradual change, transformation of personal position into professional-personal. Based on the above, we have described training that helps not only identify but also develop and reflect the reflective abilities of future psychologists.

Key words: personal reflection, professional reflection, interactive teaching methods, feedback, empathy, training.

УДК 37.015.31:796.012.11(045)

DOI 10.31339/2413-3329-2019-2(10)-247-249

Маріонда Іван Іванович,

кандидат педагогічних наук,

ДВНЗ «Ужгородський національний університет», м. Ужгород,

Гавришко Сергій Гаврилович,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,

Мороз Федір Васильович,

старший викладач,

Мукачівський державний університет, м. Мукачево

РОЗВИТОК СИЛИ ТА ВИЗНАЧЕННЯ ОСНОВНИХ ЗАСОБІВ ВДОСКОНАЛЕННЯ НАВИЧОК

В розвитку сили здоровий спосіб життя є дієвим і надійним засобом збереження та зміцнення здоров'я. В разі факторів збереження і укріплення здоров'я провідна роль належить фізичній культурі, різноманітними способами підвищення рухової активності. Авторами з'ясовано що, у людей, які займаються фізичними вправами, – високий рівень фізичної, розумової та трудової діяльності. Зниження активної рухової діяльності негативно відображається на здоров'ї підростаючого покоління. Учні самими умовами шкільного життя обмежені у звичній потребі рухатися стільки, скільки треба для гармонійного, психологічного, фізичного розвитку і здоров'я.

Ключові слова: фізичні якості, спеціальна фізична підготовка, тренувальні навантаження, розвиток сили, формування умінь і навичок, фізичний розвиток, фізичні вправи.

Постановка проблеми. Приріст сили у спортсмена можливо отримати або розвиваючи його м'язову масу, або вдосконалюючи іннервацію мускулатури чи робити те і інше одночасно. Як показує практика, по мірі виконання одного і того ж навантаження, ефект розвитку збільшується. Необхідно змінювати зміст навантаження, умови виконання, оскільки при тривалому виконанні постійного навантаження виділяють три етапи: початкового впливу, поглибленого і етап невідповідності навантаження функціональним можливостям організму.

Звичайно, що практично не можливо нарощувати м'язову масу не роблячи ніякого впливу на її інерцію і навпаки, приділяти увагу на інерцію мускулатури і не нарощувати м'язову масу. Встановлено, що об'єм мускулатури у починаючих спортсменів краще за все збільшувати великою кількістю силових вправ з малою і середньою інтенсивністю. Іннервацію мускулатури, її якість краще вдосконалюють силові вправи високої та обмеженої інтенсивності. Необхідно підкреслити особливе значення суворої послідовності при збільшенні тренувальних навантажень. Найзначиміші недоліки в підготовці юних спортсменів виникають із-за відсутності відповідної належної поступовості в збільшенні об'єму і особливості інтенсивності тренувальних навантажень.

Аналіз актуальних досліджень і публікацій. За останні десятиліття у нашій країні створені сприятливі соціальні умови через освіту для виховання здорового, фізично розвиненого підростаючого покоління, що підтверджується науковими дослідженнями І. М. Левітаса, Т. Г. Кириченка, М. В. Богатиренка, В. Д. Гогоця. Особлива увага приділяється вихованню нової людини шляхом залучення до занять фізичною культурою і спортом, формуванню освітньої бази здорового способу життя та розвитку силових якостей підростаючих поколінь (В. І. Жолодко,

А. В. Бондаренко, С. В. Вдович). Цілеспрямоване використання різних форм засобів методів і прийомів фізичного виховання є важливим в розвитку сили для досягнення фізичної досконалості особи, на що вказують ряд авторів Д. С. Коротченко, Ю. Л. Соболев, І. Т. Раєвський та В. І. Моссаковський.

В якості основних засобів розвитку сили використовують фізичні вправи при доборі яких потрібно врахувати їх переважний вплив на розвиток певної силових якості, можливість забезпечення локального, регіонального чи загального впливу на опорно-м'язовий апарат можливість точного дозування величини навантаження. Фізична підготовка дітей повинна починатися перш за все з гармонійного вдосконалення їх мускулатури. В зв'язку з цим велике число великих м'язів і без чисельна кількість малих не застосовуються в систематичному тренуванні і значно відстає в своєму розвитку. Така не відповідність в розвитку мускулатури юних спортсменів на першому етапі спортивного тренування не впливає на результат, проте, в подальшому воно стає невідповідною перешкодою на шляху до високої спортивної майстерності. Тому основними завданнями силових підготовки юних спортсменів на перших 2-3 роках спортивного тренування є вдосконалення відстаючих груп м'язів. Основним принципом цієї підготовки повинен бути підбір таких вправ, які рідко або ніколи не зустрічаються в повсякденному житті.

Прості і складні технічні завдання допомагають сконкретизувати степінь координованості, а при повторях – і рухову пам'ять дітей. Дуже важливо підмітити, як діти справляються не тільки з зовнішньою формою руху, але з його внутрішнім стержнем (темпом, ритмом, чергуванням зусиль т. д.) [2, с.58]. Необхідно знати – свідомо вони виконують управи чи просто відображають їх. Для цього потрібно попросити учня допомагати відстаючому

товаришу і прослідити, як він це буде робити. Всі зміни, характеризуючи станом підвищеної стійкості закладеного чи тренуваного спортсмена, виникають при цьому по механізму тимчасового зав'язків. Процес формування спортивно-рухових навиків і розширення функціональних можливостей організму спортсменів підкоряються всім основним закономірностям вищої нервової діяльності. Особливе місце в силовому тренуванні цього періоду занять належить акробатиці, яка блискуче вирішує всі задачі силової підготовки починаючих спортсменів: всебічно розвиває мускулатуру, розширяє рухові можливості і вдосконалює вольові якості.

Таким чином, для того щоб успішно розвивати силу спортсмена, потрібно першочергово створити мускулатуру й лише тоді її вдосконалювати. Для успішного процесу навчально-тренувальної роботи необхідно, щоб той хто займається спортом клав перед собою певні цілі. Виконання запланованих результатів буде слугувати стимулом для продовження тренування, створити у тих хто займається, впевненості в своїх силах. [1, с.38]

Дуже багато юних спортсменів на першому етапі навчання хвилює питання про використання обтяжень. Займатися з обтяженнями необхідно. Добре для цього використовувати набивні м'ячі, мішки з піском і т. д. Штангою навіть дуже легкою користуватись, не треба її приберегти для майбутнього, коли сила у спортсменів буде на більш високому рівні і для її подальшого розвитку потрібні більш дійові засоби. Необхідно усе ж пам'ятати, що нові засоби викликають особливо великі зрушення у вдосконаленні фізичних якостей, і відносно сили. Тому краще, поки це можливо, замінити легку штангу другими обтяженнями. У тренуванні необхідно особливо увагу звертати на виправлення недоліків в фізичній підготовці дітей, виявленими контрольними вправами. В цьому виражається індивідуалізація тренувального процесу. [1, с.39-40].

Вправи загальної і спеціальної фізичної підготовки повинні сприяти розвитку необхідних для спортсмена рухових якостей – швидкості, витривалості, сили, гнучкості і спритності. Ці вправи повинні також покращувати діяльність внутрішніх органів, особливо легень і серця. Проаналізовано, що особливості технічної підготовки спортсменів в розвитку силових якостей, під час тренувань, повинні сприяти:

- засвоєнню знань, психомоторних умінь і навичок, системи регуляторів рухів і дій;
- етапів побудови рухів, а також дозволів і заборон та способів оптимізації навчання, умов, що сприяють навчанню;
- тілесного (фізичного) підготування як відображення і оволодіння властивостями рухів та моделювання їх координації;
- вольового підготування і розвитку вольових зусиль;
- почуттів спортсмена — пізнавальних, боротьби під час занять, власної гармонії рухів і дій. [3, с. 5]

До засобів спеціальної фізичної підготовки в першу чергу перераховують вправи, що сприяють покращенню техніки виконання. Завдання можуть бути різні. Необхідно слідувати за тим, щоб навантаження не перевищували можливості організму. Аналіз тренувань багатьох юних спортсменів, дані наукових досліджень показують, що на протязі ряду років їх тренувальні навантаження поступово зростають. Тому необхідно для юних спортсменів передбачити збільшення тренувальних навантажень з року в рік. Цю тенденцію необхідно враховувати тренеру при розробці перспективного плану тренувань спортсмена. Зміна тренувальних навантажень на протязі декількох років у юних спортсменів має відбуватися переважно за рахунок підвищення об'єму навантажень: перш за все за рахунок збільшення кількості занять в недільному циклі, на протязі кожного місяця і річного циклу. [7, с. 10]

Мета статті: проаналізувати розвиток сили, визначити психологічні особливості й основні засоби характеру навичок у молодого покоління під час фізичної активності. Розглянути їх вплив на фізичний розвиток.

Результати дослідження. Важливе значення надається правильному плануванню змагальної підготовки юних спортсменів.

Спорт в Україні є складовою культури, одним із важливих засобів виховання людей, поліпшення їхнього здоров'я, всебічного і гармонійного розвитку психомоторних здібностей, підготування до високопродуктивної праці.

Розвиток фізичних якостей здійснюється через спрямований розвиток провідних здібностей людини, які в свою чергу розвиваються на основі певних закономірностей. Серед цих закономірностей виділяють провідні: гетерохронність, етапність, фазність і перенесення у розвитку здібностей. [8, с.10]

Визначає, що в процесі біологічного росту організму, присутні періоди інтенсивних кількісних і якісних змін окремих органів і структур. Надаючи впливу на випереджаючі у своєму розвитку органи і системи, в ці періоди, ефект у розвитку відповідних фізичних здібностей перевищить результат, що досягається в періоди відносної стабілізації.

Висока пластичність нервової системи підлітків сприяє кращому й швидкому засвоєнню рухових навичок. Однак під час виконання рухів з підвищеними зусиллями прищеплення навичок ускладнюється тим, що за таких умов процес збудження дуже поширюється у корі головного мозку, захоплює у свою сферу різні центри і залучає тим самим до роботи непотрібні м'язи, що зковують рух і заважають добре засвоїти рухову навичку. Тому розучування рухів звичайно відбувається швидше і точніше під час виконання вправ на неповну силу. [6, с.214-215]

Всі реакції в організмі підлітків, викликані м'язовою діяльністю або словесними сигналами про передбачену роботу, проходять жвавіше, ніж у дорослих, і, як правило, супроводяться підвищеними витратами енергії, сильними емоціями, а іноді й втратою контролю над собою. Саме тому дітям більшою мірою загрожує небезпека фізичного перевантаження і його шкідливих наслідків.

Важливо врахувати рухову діяльність дітей, яку вони отримують на уроках фізичної культури, повинна надавати стимулюючий вплив на розвиток організмів підлітків. В цих цілях необхідно передусім виробити фізичні вправи. Значним моментом являється чергування навантаження і відпочинку в процесі занять. Підбираються вправи, впливаючи на різні групи м'язів, що потребують прояву всіх основних рухових якостей. Необхідно оберегти організм підлітка від постійних перенавантажень, довгих м'язових навантажень, викликаючи надмірне навантаження, надмірну емоційну напругу. Особливої уваги потребує правильне регулювання навантаження. [4, с.12-13]

Чітке пояснення і показ рухів під час навчання рухових дій дає добрий педагогічний ефект. Не зважаючи на високий розвиток гальмівних процесів, у підлітків можна спостерігати велику збудливість, надмірну рухову активність. Усі реакції в організмі підлітків, викликані м'язовою діяльністю, або словесними сигналами про передбачену роботу, проходять жвавіше ніж у дорослих, і, як правило, супроводжуються підвищеними витратами енергії, сильними емоціями, а іноді й втратою контролю над собою. Саме тому дітям більшою мірою загрожує небезпека фізичного перенавантаження і його шкідливих наслідків. [5, с.14-15]

В роботі з підлітками і юнаками має місце багаторазова участь в змаганнях і застосування тренувань із збільшеними навантаженнями змагального характеру. Стан тренуваності виникає в результаті багаторазового повторення фізичних вправ загального і спеціального характеру в залежності від виду спорту. Повторні вправи або тренувальні заняття ціле направлено як правило виконувати в другій фазі – фазі збільшеної працьовитості. В деяких випадках для цілі збільшення стимулюючого ефекту вправи допускаються повторення навантаження в першій фазі – пониженої працьовитості, в стані помірної втоми. При реалізації цих положень необхідно врахувати, що у дитячому і підлітковому віці період відновлення працьовитості є довготривалим. Принцип поступовості виявляється унікальним для всіх випадків індивідуальної адаптації.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Юнацький вік (як дитячий і підлітковий), у силу біологічних закономірностей становлення організму, має свої особливості в

розвитку рухових здібностей. Дуже важливе значення для спортивного вдосконалення тих хто займається спортом мають і їх психологічні особливості. Треба розуміти, що проявляються ці якості у дітей лише в умовах, не перевищуючи їх можливостей. Маючи на увазі, це перевіряючи працьовитість новачків не можна пропонувати їм відразу надзвичайний об'єм вправ.

Незважаючи на великі розходження в абсолютних результатах юнаків і дівчат, є і загальні моменти в розвитку силових якостей у старшокласників. Зокрема, як і раніше рівень розвитку координаційних здібностей залишається однаковим. Як для юнаків, так і для дівчат характерно деяке зниження ряду результатів контрольних вправ у старших класах, що очевидно, зв'язано зі зменшенням рухової активності.

Експериментально встановлено, що силова підготовка у дітей повинна починатися перш за все з гармонійного вдосконалення їх мускулатури. Наявність зв'язку між рівнями розвитку декількох фізичних здібностей, може здійснюватися як усередині якої-небудь якості, так і між окремими фізичними якостями.

Узагальнюючи основні наукові джерела встановлено, що психологічні особливості характеру дітей мають дуже важливе значення для спортивного вдосконалення тих, хто займається спортом і веде здоровий спосіб життя. Фізичний розвиток та психоемоційний стан взаємопов'язані та в значній мірі є цілісним явищем, що виявляє себе в рівновазі взаємовідносин людини з навколишнім середовищем.

Ефективність розвитку силових якостей підлітків визначається систематичним виконанням навантажень на організм під час тренувань, виховує у дітей звичку регулярно займатися фізичними вправами. Для розвитку сили використовуються максимальні навантаження, які можуть подолати спортсмени на даний момент. Щоб закріпити і в подальшому майбутньому продовжувати розвивати здобуті ними здібності та навички.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні фізичного розвитку підлітків з врахуванням індивідуальних особливостей, рівня їх розвитку, організації взаємоперевірки, взаємоконтролю підлітків, самооцінки та самоконтролю під час тренувань.

Список використаних джерел

1. Лимарь П.Л. Легкая атлетика для юношей. Издательство «Физкультура и спорт» Москва 1913 стор.222
2. Тарасюк В.М. Развитие спорта на Закарпатті в незалежній Україні. Ужгород видавництво ФОП Береза А.Е. 2011 с.258
3. Клименко В. В. Психология спорта: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. — К.: МАУП, 2006. — 432 с.: іл. — Бібліогр.: С. 423–424.
4. Богданова Г.П. и Мейксона Г.Б. Уроки физической культуры в 7-8 классах. Издательство Москва «Просвещение» 1981 с.180.
5. Кузнецова З.И. Физична культура в 5-8 классах. Издавництво «Радянська школа» Київ – 1967 с.350
6. Качашкин В.М. Методика физического воспитания. Издательство «Просвещение» 1980 р. – 304 с.
7. Волков Л.В. теория и методика детского и юношеского спорта. Издательство Киев «Олимпийская литература» 2002р. – 295 с.
8. Деркач А.А., Исаяв А.А. Педагогическое мастерство тренера. Москва «физкультура и спорт» - 1981 р. – 37 с.

References

1. Limar P.L. Athletics for Young Men. Edition "Physical Education and Sports" Moscow 1913 page 222
2. Tarasyuk VM Development of sport in Transcarpathia in independent Ukraine. Uzhgorod publishing house PIF Beretha A.E.2011 p.258
3. Klimenko VV Psychology of Sport: A Textbook for Students of Higher Education - K.: MAUP, 2006.-432 p .
4. Bogdanova G.P. and Macons G.B. Classes in Physical Education at 7-8Grades. Moscow Publishing House "Enlightenment" 1981 p.180
5. Kuznetsova Z.I. Physical Culture at 5-8grades. Publishing House "Soviet School" Kiev - 1967 p.350
6. Kachashkin V.I. Methods of physical education. . Moscow Publishing House "Enlightenment" 1981 p.304
7. Volkov L. V. Theory and Methods of Children and Adolescent Sports. 2002 Olympic Literature Publishing House. 295 p.
8. Derkach A. A , Isayev A.A Pedagogical skills of the coach. Moscow "Physical Education and Sport" - 1981, 37 p.

В розвитку сили здоровий образ життя являється дійсним і надійним средством сохранения и укрепления здоровья. В случае факторов сохранения и укрепления здоровья ведущая роль принадлежит физической культуре, различным способам повышения двигательной активности. Авторами установлено что, у людей, которые занимаются физическими упражнениями, - высокий уровень физической, умственной и трудовой деятельности. Снижение активной двигательной деятельности негативно отражается на здоровье подрастающего поколения. Ученики, при современных условиях школьной жизни ограничены в привычной необходимости двигаться столько, сколько надо для гармоничного, психологического, физического развития и здоровья.

Ключевые слова: *физические качества, специальная физическая подготовка, тренировочные нагрузки, развитие силы, формирование умений и навыков, физическое развитие, физические упражнения.*

The influence of a physical education on organism tends to vigor, psychological background, character and development of work skills. Generalization of problems in child's healthy lifestyle education, that is appeared to be active and reliable way the children are upbringing, help build their capacity to adaptation, support of appropriate achievements which are realized by person for healthy active living. Healthy lifestyle education shapes good health. The teacher should make sure that teach child receive knowledge and skills, which are developed by different activities that are focused on unleashing the full potential. A major role in child's healthy lifestyle has physical education that raising the movement activity. People that devote time for workout usually have better physical and brain activity than those who don't. Declining of the movement activity badly affects the health. School-age children are restricted in normal activity for physical, mental, and emotional health. The effectiveness of the development of power qualities of adolescents is determined by the systematic performance of loads on the body during training, nurturing the habit of children to regularly exercise. Maximum loads are used to develop strength that athletes can overcome at the moment. To consolidate and further develop their acquired abilities and skills in the future.

Key words: *physical qualities, physical training program, exercising, developed vigor, received knowledge and skills, physical education.*



МУКАЧІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26

тел./факс +380-3131-21109

Веб-сайт університету: www.msu.edu.ua

E-mail: info@msu.edu.ua, pr@mail.msu.edu.ua

Веб-сайт Інституційного репозитарію Наукової бібліотеки МДУ: <http://dspace.msu.edu.ua:8080>

Веб-сайт Наукової бібліотеки МДУ: <http://msu.edu.ua/library/>