Здоровий спосіб життя передбачає прагнення до фізичної досконалості; досягнення душевної, психічної гармонії в житті; забезпечення повноцінного харчування; уникнення деструктивної поведінки;дотримання правил особистої гігієни;очищення організму ,його загартування. Для підвищення рівня здоров'я підростаючого покоління необхідно створити систему волеонасиченого простору, в якій всі соціальні інститути нашого суспільства об'єднуватимуться єдиною ідеєю, спільними зусиллями, спрямованими на виконання замовлення держави щодо формування і виховання здорового покоління.

ВИСНОВКИ: Проведені дослідження дозволяють зробити висновки про те, що з кожним роком життя сучасного студентства стає інтенсивнішим, що вимагає раціонального розподілу часу, підвищення розумової, фізичної працездатності, здоров'я організму. І можна з впевненістю сказати, що цього можна досягти шляхом виховання фізичної культури у вищих закладах освіти як основи здорового способу життя майбутніх спеціалістів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Теория и методика физического воспитания / под ред. Т.Круцевич- К.: Олимпийская литература, 2003. Т. І. 432 с.

2. Лукьяненко В. П. Физеская культура : основа знань : учебное пособие /

В. П. Лукяненко. – м.: Советский спорт, 2007. – 228 с.

3. Терещенко В. І. Запровадження кредитно модульної системи навчання студентів національного університету державної податкової служби України та оцінювання їх фізичної підготовки / В. І. Терещенко, І.Й Малинський // Науковий часопис видавництво ім. М.П. Драгоманова .- К: 2015р. – Випуск №к (57) 15.- с. 321 – 324

4. De Charms R. Enhancing Motivation / R. De Charms. – N. – Y., 1986

5. Wolanski N. Aktualna koncepija heterozji u czlowieka / N. Wolanski. – Kosmos, 1976.

6. Lowry A. The development of a pictorial scale to assess perceived exertion in schoolchildren : thesis dissertation / A. Lowry. – Chester, England : University College, 1995.

7. Robertson R. J. Children`s OMNI scale of Rerceived Exertion : mixed gender and race validation / R.J. Robertson, F.L. Goss, N.R. Boer. (et, al.) // Med. Sci. Sports Exerc. – 2000. – Vol. 32. – P. 452 -458

Титович А. О.
Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка

РОЛЬ ДИНАМІЧНОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНТРОЛЮ ЗА СТАНОМ СПОРТСМЕНІВ У ПІДВИЩЕННІ УПРАВЛІННЯ ПРОЦЕСОМ ПІДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТІВ

Метою статті є здійснення перевірки можливості використання оцінки психічного стану спортсменів для керування тренувальним процесом. Матеріал і методи: Теоретичний аналіз й узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, фізіологічні методи дослідження, психологічне тестування та методи математичної обробки даних. Результати. У дослідженні прийняли участь студенти Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка в кількості 11 осіб. На навчально-тренувальних зборах у висококваліфікованих легкоатлетів фіксувався ряд показників, що відображають стан спортсменів. Конкретний вибір вимірюваних параметрів був обумовлений тим, що легкоатлети виконують на щоденних тренувальних заняттях однотипні завдання. Висновки. Самооцінки перед контрольним випробуванням дають можливість оцінити стан готовності спортсменів до спортивної діяльності. Якщо розглядати ці показники з урахуванням того, що спортсмени тренуються у різних тренерів, то можна отримати дані про переважну ефективність в роботі одного тренера перед іншим, про правильність та ефективність запропонованих засобів і методів тренування, пам'ятаючи про те, що план тренувальних навантажень як за обсягом, так і за інтенсивністю, для всіх спортсменів єдиний.

Ключові слова: *тренування, показники, підготовка.*

Титович А. О. Роль динамического психологического контроля за состоянием спортсменов в повышении управления процессом подготовки легкоатлетов. *Целью статьи является осуществление проверки возможности использования проверки состояния психического состояния спортсменов для управления тренировочным процессом. Материал и методы: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, физиологические методы исследования, психологическое тестирование и методы математической обработки данных. Результаты: В исследовании приняли участие студенты Сумского государственного педагогического университета им. А. С. Макаренка в количестве 11 человек. На учебно-тренировочных собраниях у высококвалифицированных легкоатлетов фиксировалось ряд показателей, что отражают состояние спортсменов. Конкретный выбор измеряемых параметров был обусловлен тем, что легкоатлеты исполняют на ежедневных тренировках однотипны задания. Выводы: Самооценки перед контрольным испытанием дают возможность оценить состояние готовности спортсменов к спортивной деятельности. Если рассматривать эти показатели с учетом того, что спортсмены тренируются у разных тренеров, то можно получить данные о преобладающей эффективности в работе одного тренера в сравнении с другим, о правильности и эффективности предложенных способов и методов тренировки, помня о том, что план тренировочных нагрузок как по объему, так и по эффективности для всех спортсменов единый.*

Ключевые слова: *тренировка, показатели, подготовка.*

Titovich A. Role of dynamic psychological control after the state of sportsmen in the increase of management by the process of preparation of athletes. *The aim of the article is realization of verification of possibility of the use of estimation of mental condition of sportsmen for training process control. Material and methods: the Theoretical analysis and generalization of scientifically-methodical literature, pedagogical supervision, physiology methods of research, psychological testing and methods of the mathematical processing of data. Results. The students of the Sumy Makarenko A.S. state pedagogical university took part in research. in an amount 11 persons. On educational-training collections for highly skilled athletes the row of indexes that represent*

the state of sportsmen was fixed. The certain choice of measureable parameters was conditioned by that athletes execute of the same type tasks on daily training employments. Therefore the indexes of self-appraisals of physical feel, mood, of desire to practice, to satisfaction a previous day and to readiness to the competitions, as most generalized parameter them the functional state, and also index of the vegetative activating, registered oneself for athletes - bioenergypotention. These indexes registered oneself every morning before the exit of sportsmen on the morning training. While sportsmen practiced, a psychologist had set about the obtained data in the specially procured forms, intended for each of trainers that work with the certain groups of sportsmen. At once after breakfast(1 hour prior to the second training) trainers got the results of psychological inspection. It gave to them an opportunity: 1) to estimate the state each of sportsmen separately; 2) to estimate, as sportsmen behaved to offered to them on the eve of loading; 3) to amend in the plan of future training employments;4) to individualize a task and requirements to the sportsmen. Conclusions. Self-appraisals before proof-testing give an opportunity to estimate a ready of sportsmen condition to sport activity. If to examine these indexes taking to account that sportsmen practice for different trainers, then it is possible to get data about repressing efficiency in-process one trainer before other, about a rightness and efficiency of offer facilities and training methods, remembering that a plan of the training loading is both on a volume and after intensity, for all sportsmen only.

Key words: *training, indexes, preparation*

Постановка проблеми.

В аналізі спортивної діяльності і, особливо при визначенні засобів її активізації та оптимізації, вельми суттєве значення має дослідження психічного стану професійної (спортивної) зацікавленості. Для неї характерні: усвідомлення значущості спортивної діяльності; прагнення більше знати про неї і активно діяти в її області; концентрація уваги на об'єктах, що зв'язані з нею [5]. Особливе значення для дослідження ролі психічних станів в спорті мають підходи, в яких аналізуються стани психічної напруги, яких безліч у будь-якому виді спорту, особливо в екстремальних умовах спортивної діяльності [2,4,6]. В інтересах практики і підготовки спортсменів до відповідальних змагань і у зв'язку з реальними завданнями спортивної психодіагностики виникає необхідність скорочення кількості ознак шляхом визначення найбільш істотних і інформативних [4,7]. Це досить важке завдання, оскільки стан спортсмена - "складне поєднання рівнів багатьох функцій, які знаходяться у взаємозв'язку і визначають єдність організму". У зв'язку з цим при спробі зменшити кількість показників для оцінки психічного стану спортсмена, треба проявляти певну обережність. "Судження про психічний стан за яким-небудь одним, нехай навіть самим кардинальним показником, може виявитися помилковим або недостатньо точним. Ще належить з'ясувати, на якому етапі тренувань і в яких видах спорту який саме показник відіграє найбільш значущу кардинальну роль" [5,8]. Із зазначеного становиться зрозумілим, що оцінювати, якою мірою стан спортсмена перед стартом відповідає досягненню ним максимально можливого результату, тобто наскільки цей стан є станом психічної готовності до змагання, досить важко.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

З психологічної точки зору діяльність людини обумовлюється складною взаємодією двох видів психічного напруження: емоційного і вольового. Перше досить часто буває неусвідомленим, слабо регулюємим або зовсім здійснюється автоматично, воно спричиняє переживання. Друге – усвідомлене, довільне і породжує вольове зусилля. Їх взаємодія заключається в тому, що кожне з них проявляється не тільки безпосередньо в самій діяльності, але і одне в одному. Так, наприклад, перед змаганнями у спортсмена емоції викликають такі переживання, які досить успішно стимулюють його до діяльності і зводять на нівець вольові зусилля. Одночасно будь-яке вольове зусилля має в своїй основі емоційний початок [1,3]. Досить часто передзмагальне емоційне напруження регулюється і оптимізується цілеспрямованим вольовим зусиллям. Вважається, що емоційна активність приводить до збільшення енергетичного потенціалу спортсмена, а вольові зусилля обумовлюють економічність використання ним цієї енергії [2, 4, 8]. В даному випадку важливо підкреслити наступне: в психології вважається, що психічні стани є системою, що обумовлює співвідношення та взаємодію психічних процесів (з одного боку) і ступеня реалізації їх в залежності від індивідуально-психологічних якостей особистості (з іншого боку). Відсутність довготривалого прояву певного психічного стану, постійної його зміни (відповідно дії зовнішніх і внутрішніх чинників), багатокомпонентності та міри вираженості, це фактори, що обумовлюють невизначеність поняття «психічного стану», яке до сьогоднішнього дня не має загальновизнаного тлумачення. Аналіз літературних джерел свідчить, що серед компонентів пропонуємої системи найменш вивченим є психічний стан [7]. Так сталося тому, що як практичних працівників в різних видах спорту, так і науковців перш за все хвилювало питання пошуку можливостей та умов для зростання спортивних результатів [1, 2]. В результаті і з'явилась велика кількість досліджень, в яких автори рекомендували певні шляхи у вирішенні цього питання [3,4, 6,7,8].

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проведено відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри ТМФК навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка «Підвищення рівня здоров'я і фізичної підготовленості різних груп населення засобами фізичної культури» (номер державної реєстрації 0111 U 005736).

Мета статті: здійснити перевірку можливості використання оцінки психічного стану спортсменів для керування тренувальним процесом.

Методи дослідження:

1.Теоретичний аналіз й узагальнення науково-методичної літератури.

2.Педагогічне спостереження.

3.Фізіологічні методи дослідження.

4.Психологічне тестування.

5.Методи математичної обробки даних.

Організація дослідження. У дослідженні прийняли участь студенти Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка у кількості 11 осіб.

Виклад основного матеріалу дослідження: На навчально-тренувальних зборах у висококваліфікованих

легкоатлетів фіксувався ряд показників, що відображають стан спортсменів. Конкретний вибір вимірюваних параметрів був обумовлений тим, що легкоатлети виконують на щоденних тренувальних заняттях однотипні завдання. Тому у легкоатлетів реєструвалися показники самооцінок фізичного самопочуття (С-я), настрою (Н-й), бажання тренуватися (БТ), задоволеності попереднім днем (ЗПД) і готовності до змагань (ГдЗ), як найбільш узагальненого параметра їх функціонального стану, а також показник вегетативної активації - біоелектропотенціометрія (БЕП). Ці показники реєструвалися щоранку перед виходом спортсменів на ранкове тренування. Поки спортсмени тренувалися, психолог розносив отримані дані у спеціально заготовлені бланки, призначені для кожного з тренерів, що працюють з певними групами спортсменів. Відразу ж після сніданку (за 1 годину до другого тренування) тренери отримували результати психологічного обстеження. Це давало їм можливість: 1) оцінити стан кожного зі спортсменів окремо; 2) оцінити, як спортсмени поставилися до запропонованого їм напередодні навантаження; 3) внести корективи в план майбутніх тренувальних занять;4) індивідуалізувати завдання і вимоги до спортсменів. Грунтуючись на даних, наведених в таблиці (ця таблиця точна копія того робочого документа, який заповнювався безпосередньо на зборі і щодня показувався тренеру), тренер отримував можливість вносити індивідуалізовані корекції в навчально-тренувальний процес. Більш низькі показники, ніж у більшості днів збору, спостерігалися у спортсменів у перший день. Це пов'язано з досить тривалим переїздом до місця збору. Звертає на себе увагу досить висока самооцінка готовності до змагань у перший день збору у легкоатлетів. Ця самооцінка різко знизилася вже на наступний день. Пов'язано це з тим, що спортсмени на перших же тренуваннях відчули тяжкість запропонованих їм навантажень.

У легкоатлетів зафіксовано зниження показників бажання тренуватися, задоволеності попереднім днем і готовності до змагань. Ця обставина була у відповідності з нашими рекомендаціями врахована тренером, який організував наступний мікроцикл так, що спортсмени краще перенесли його (про це свідчить тестування). Було виявлено зниження самооцінки фізичного самопочуття, настрою і бажання тренуватися вранці. Тренер це врахував і дещо знизив вимоги в денному та вечірньому тренуваннях, що сприяло поліпшенню стану спортсмена. Збір завершився контрольними змаганнями. Протягом змагань попереднього мікроцикла фіксувалися індивідуально-оптимальні значення самооцінки у всіх спортсменів групи. Більш високі показники БЕП вранці у день змагань свідчили про емоційне збудження і мобілізованість на майбутнє проходження дистанції. Таким чином, наочно продемонстрована можливість підвищення ефективності управління процесом підготовки легкоатлетів шляхом індивідуалізації педагогічних впливів на основі динамічного психологічного контролю за станом спортсменів. Застосування оперативної діагностики психічного стану, на підставі обліку усвідомлюваних і вегетативних його проявів, дає можливість оцінити не тільки індивідуальну динаміку стану в процесі підготовки, але й проаналізувати ефективність застосовуваних навантажень протягом мікроциклів, оцінити успішність відновлювальних заходів, правильність тренерських установок. У таблиці 1 пропонується приклад аналізу середніх показників самооцінок і БЕП висококваліфікованих легкоатлетів на зборі за тією ж методикою, що описана вище.

Таблиця 1

Динаміка показників психологічного контролю на початку і в кінці трьох мікроциклів тренувального збору висококваліфікованих легкоатлетів (n=11)

Показники	Мікроцикли			Останній день 1-ого м.ц.	1-й день 2-ого	Останній день 2-ого	1-й день	Перед змаганнями
	1	2	3					
С-я	6,7	7,1	6,8	5,8	7,6	7,6	7,4	**7,1**
Н-й	6,9	7,1	6,4	6,2	8,0	7,2	6,2	6,9
БТ	7,0	6,6	5,8	6,4	7,7	*6,6*	6,3	**5,9**
ЗМД	6,9	7,4	6,5	7,3	8,1	7,3	7,2	7,3
ГдЗ	5,8	5,6	5,4	6,0	5,7	5,4	5,9	5,8
БЕП	38,0	38,3	44,3	37,2	40,8	41,2	47,6	53,9

Примітка: С-я - самооцінка фізичного самопочуття; Н-й - самооцінка настрою; БТ - самооцінка специфічної активності - бажання тренуватись; ЗМД - задоволеність минулим днем; ГдЗ - готовність до змагань; БЕП - біоелектропотенціометрія.

Аналіз самооцінок самопочуття та настрою за трьома мікроциклами свідчить про хороший загальний стан легкоатлетів. На показниках першого мікроциклу, безсумнівно, позначилися фактори переїзду до місця зборів. Підвищення показників у другому мікроциклі вказує на те, що спортсмени пристосувалися до режиму тренувального збору і успішно освоюють запропоновані їм навантаження. Зниження самооцінки настрою в третьому мікроциклі відображає близькість контрольних випробувань, запланованих на кінець збору, і ставлення до своїх фізичних кондицій в світлі майбутніх випробувань. Ефективність запропонованих навантажень підтверджується показниками біоелектропотенціометрії (БЕП), які не погіршувалися у другому мікроциклі, хоча навантаження поступово зростало. Підвищення БЕП у третьому мікроциклі в більшій мірі відображає прояв ситуативної тривожності перед контрольними випробуваннями. Поступове зниження самооцінки "бажання тренуватися" свідчить про недостатню мотивованість спортсменок на майбутні тривалі і монотонні навантаження, необхідні для створення загальної функціональної підготовленості. Зниження самооцінок "готовності до змагання" свідчить про підвищення критичності спортсменів до рівня своєї підготовленості. Аналіз самооцінок "задоволеності минулим днем" допомагає оцінити ефективність становлення "спортивної форми" у міру засвоєння навантажень. Аналіз самооцінок останнього дня одного мікроцикла і першого дня іншого дозволив встановити, що заходи з відновлення в першому випадку були ефективні, а в другому, коли спортсмени їздили на екскурсію і провели в автобусі близько 5 годин, не сприяли відновленню фізичної та нервово-психічної "свіжості".

ВИСНОВОК: Самооцінки перед контрольним випробуванням дають можливість оцінити стан готовності спортсменів до спортивної діяльності. Якщо розглядати ці показники з урахуванням того, що спортсмени тренуються у різних тренерів, то можна отримати дані про переважну ефективність в роботі одного тренера перед іншим, про правильність та ефективність запропонованих засобів і методів тренування, пам'ятаючи про те, що план тренувальних навантажень як за обсягом, так і за

інтенсивністю, для всіх спортсменів єдиний.

ПЕРСПЕКТИВА ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ: Враховуючи те, що аналогічні збори проводяться щороку олімпійського чотиріччя, а певне чергування спрямованих мікроциклів повторюється і протягом одного року, можна вносити корективи в тактику і стратегію тренувального процесу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Горбунов Г. Д. Психология и спорт / Г. Д. Горбунов // Теория и практика физической культуры. - 1996. - № 12. – С. 15-17.

Колесов А. Современная система спортивных соревнований / Колесов А., Ленц Н., Разумовский Е. // Наука в олимпийском спорте. - 1999. – № 1. – С. 8-10.

2. Мельников В. Н. Проблемы и перспективы развития психологии в сфере спорта / В. Н. Мельников // Теория и практика физической культуры. - 1993. -№ 4. – С. 29-31.

3. Перелигіна Л. А. Соціально-психологічні установки спортсменів з різною успішністю в спортивній діяльності / Л. А. Перелигіна // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. – 2006. – Вип. 35. – С. 22-25.

4. Платонов В. Современная стратегия многолетней спортивной подготовки / Платонов В., Сахновский К., Озимек М. // Наука в олимпийском спорте. – 2003. – № 1. – С. 3-19.

5. Сіренко Р.Р. Фактори, що впливають на рухову активність та мотивацію до занять фізичним вихованням студенток вищих навчальних закладів / Р.Р. Сіренко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. монограф. за ред. проф. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2005. – № 15. – С. 44 – 51.

6. Bichescu A. Leisure Time Sport Activities of the Students at Resita University // Procedia – Social and Behavioral Sciences. 2014. Vol. 117.P. 735–740.

7. Lemond G. The science of fitness: power, performance and endurance / G. Lemond, M. Hom, G. Geasser. – San Diego: Academic Press Inc, 2014. – 208 p.

Хадер Самер
Національний університет фізичного виховання і спорту України

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ЩОДО ВПРОВАДЖЕННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У ПАЛЕСТИНІ

Аналіз літературних джерел свідчить про те, що в сучасних умовах фізкультурно-оздоровчої роботи розвинених країн широкого поширення набули фітнес-технології. Впровадження цих технологій дозволяє вирішувати комплекс оздоровчих, профілактичних, соціальних завдань різного контингенту. В той же час, фітнес-технології не мають ще належного поширення в Палестині. В статті на основі аналізу літературних джерел визначено поняття «фітнес-технологія» та «інноваційна діяльність»; проаналізовано досвід розвинутих країн світу щодо інноваційних підходів до впровадження фітнес-технологій і, зокрема, організації надання фітнес-послуг. На основі досвіду фахівців з проблеми досліджень показані моделі організації надання фітнес-послуг із урахуванням наступних критеріїв: сегмент населення, що обслуговується, ступінь державної підтримки, мотивація до занять фітнесом, цінова доступність. Запропонована в статті модель інноваційної діяльності з впровадження фітнес-технологій може стати важливим засобом розробки комплексу нормативних, організаційно-управлінських, методичних і педагогічних заходів, направлених на оздоровлення молоді засобами фітнес - технологій. Перспективою подальших досліджень є визначення шляхів впровадження сучасних фітнес-технологій в структурі національного фізичного виховання Палестини, що створить передумови для ефективного вирішення завдань оздоровлення палестинської молоді.

Ключові слова: *інноваційна діяльність, фітнес-технологія, фітнес-послуги, молодь Палестини.*

Хадер Самер. Современные подходы относительно внедрения технологий фитнесса в Палестине. *Анализ литературных источников свидетельствует о том, что в современных условиях физкультурно-оздоровительной работы развитых стран широкое распространение получили фитнес-технологии. Внедрение этих технологий позволяет решать комплекс оздоровительных, профилактических, социальных задач разного контингента. В то же время, фитнес-технологии не имеют еще должного распространения в Палестине. В статье на основе анализа литературных источников определено понятие «фитнес-технология» и «инновационная деятельность»; проанализирован опыт развитых стран мира относительно инновационных подходов к внедрению фитнес-технологий и, в частности, организации предоставления фитнес-услуг. На основе опыта специалистов по проблеме исследований показаны модели организации предоставления фитнес-услуг с учетом следующих критериев: сегмент обслуживаемого населения, степень государственной поддержки, мотивация к занятиям фитнесом, ценовая доступность. Предложенная в статье модель инновационной деятельности по внедрению фитнес-технологий может стать важным средством разработки комплекса нормативных, организационно-управленческих, методических и педагогических мероприятий, направленных на оздоровление молодежи средствами фитнес-технологий. Перспективой дальнейших исследований является определение путей внедрения современных фитнес-технологий в структуре национального физического воспитания Палестины, что создаст предпосылки для эффективного решения задач оздоровления палестинской молодежи.*

Ключевые слова*: инновационная деятельность, фитнес-технология, фитнес-услуги, молодежь Палестины.*

Khader Samer. Modern approaches in relation to introduction of technologies of fitness in Palestine. *The literature analysis shows that fitness technologies are widespread in today's sports and recreation activities of developed countries. The implementation of these technologies may solve a set of health-improving, prophylactic, and social problems of various contingents. At the same time, fitness technologies have not been adequately spread in Palestine yet. The concepts of "fitness technology" and "innovation activity" are defined in the paper based on the analysis of the literature sources; the experience of developed countries*