

2. Баевский Р. М. Оценка и классификация уровней здоровья с точки зрения теории адаптации / Р. М. Баевский // Вестник АМН СССР. – 1989. – №8. – С. 73–78.
3. Бородин Ю. А. Современные проблемы физической культуры в формировании здоровья нации / Ю. А. Бородин, В. Б. Добровольский, А. А. Мальцев, Г. И. Сухорада // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : Сб. науч. тр. – Харьков : ХХПИ, 2000. – № 6. – С. 43–56.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ЛІДЕРСЬКИХ ЯКОСТЕЙ СПОРТСМЕНА

Луб'янецька Дар'я, Тараненко Ірина

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

У сучасних умовах великі фізичні навантаження на тренуваннях та змаганнях потребують особливого вивчення психіки та методів психологічної підготовки спортсменів високого рівня. «Поганий той солдат, який не хоче стати генералом, безперспективний той спортсмен, який не прагне стати чемпіоном. Чемпіонство – це вершина, на шляху до якої спортсмени мають зробити багато маленьких кроків» [1, с. 24].

Аналіз літератури свідчить, що проблема лідерства у спорті, стала предметом вивчення психологів та соціологів лише з ХХ ст. Проте, актуальною вона залишається і в наш час, потребуючи подальшого дослідження й осмислення із залученням широкого обсягу наукової літератури. Окремі аспекти лідерства належать працям Г. Ашина, Р. Кричевському, Л. Уманському.

Область психологічної науки, яка вивчає закономірності формування та прояву природних психічних процесів та психологічних феноменів у спортивній діяльності – психологія спорту. Вона вивчає психічні процеси (відчуття, сприймання, мислення, пам'ять, увага, емоції); психологічні риси особистості (темперамент, характер, здібності); психологічні особливості людської діяльності (сприймання, мислення, міркування), які найбільш повно проявляються при сильних фізичних навантаженнях, що спостерігається у спорті, зокрема в єдиноборстві [3].

Бойові системи, в яких є спаринги, дають людині відчуття «смак перемоги»; вчать, що у будь-якій життєвій ситуації потрібно боротися. Психологи стверджують, що для того, аби бути успішним, необхідно

володіти цілою низкою лідерських компетенцій: управлінням своїм мисленням, почуттями, поведінкою, впливом на інших, вмінням приймати рішення.

До психологічних особливостей підготовки в єдиноборстві можемо віднести: відповідальність перед колективом за особисті дії; велику кількість вражаючих факторів під час змагань; сильно виражені компоненти спортивної майстерності та їх взаємодія, що використовується для досягнення поставлених цілей (техніка, тактика, фізична і психологічна підготовка); складність турнірів (перерви між поєдинками не дають можливості повністю відновити організм, велика кількість змагань, контроль ваги тіла, профілактика травм).

Основні задачі психологічної підготовки в єдиноборствах:

1. Формування властивостей особистості, необхідних для успішного ведення бою (уважність, сміливість, рішучість, терплячість та наполегливості, швидкість реакції та точності, нестандартне мислення, дисциплінованість, ініціативності).

2. Формування стійкого довготривалого стану, що у східних єдиноборствах прийнято називати «пильна розслабленість» або «стан воїна» [4].

3. Знайомство зі зміненими станами свідомості та навчання бійця навикам саморегуляції, а також навиками керування уваги.

4. Формування специфічних психологічних установок, у першу чергу особливого ставлення до болі, при чому як для себе так і для інших.

У спортивній практиці мають місце різні способи організації групової спортивної діяльності колективу. Будь-яка спортивна команда завжди має свого лідера, організатора, а інколи, залежно від характеру спортивної діяльності, – навіть не одного, а декількох. Між спортсменами складаються як ділові, формальні, так і не формальні відносини. Характер цих відносин здебільшого визначає тренер. Тренер повинен налагодити стосунки з лідерами команди, приділити особливу увагу менш підготовленим спортсменам. У структурі команди найголовніше місце посідає лідер. Існує декілька визначень щодо поняття «лідер».

Лідер – член групи, який у певній ситуації здатний робити суттєвий вплив на поведінку інших членів групи.

Лідер – індивід, який здатний грати центральну роль в організації спільної діяльності і регулюванні взаємовідносин в групі.

Лідер – член групи, за яким вона визнає право приймати рішення в різних для неї ситуаціях.

Лідерство як внутрішньогруповий процес передбачає взаємодію учасників, наявність лідера розглядається в плані резервних можливостей спортивної команди. У ролі лідера (лідерів) спортивної команди, як показує практика, виступає зазвичай авторитетний, найсильніший і досвідчений спортсмен. Як правило, лідерство більше залежить від ситуації та випадкових факторів.

Цікавим є той факт, що найчастіше лідери – це скромні, самокритичні особистості з невичерпною енергією. У спілкуванні вони вміють з розумінням ставиться до інших та легко знаходити спільну мову, викликає довіру та симпатію, володіє харизмою. Особиста сила визначає лідера за його природними даними. Будова тіла, особливості темпераменту, енергетика – фактори, закладені від народження. Проте, є й ті, які формуються в процесі набуття досвіду – це сила й упевненість. Динамізм лідерів проявляється в тому, що вони не сидять на місці, а постійно рухаються вперед. Відповідальність, як лідерська якість, проявляється, насамперед, у нестандартних ситуаціях, які потребують неординарних творчих рішень.

Дослідження показують, що існують дві головні лідерські ролі: роль інструментального або ділового лідера, діяльність якого спрямована на вирішення поставленого перед групою завдання; роль експресивного або емоційного лідера, діяльність якого переважно спрямована на особисті стосунки [2].

Т. Хуцинський називає низку якостей, які повинні бути присутні у лідера в ігрових видах спорту. Найважливішими до них належать такі: мотивація, яка спонукає гравця до досягнення найкращого результату; вміння проявити себе у команді, гравці якої його сприйматимуть і зможуть із ним взаємодіяти; гарний настрій, виявлення таких рис, як правдивість, порядність, рівні стосунки з усіма членами команди; спокійне сприйняття помилок партнерів, уміння, як їм запобігти; уміння запобігати негативним ситуаціям у команді, які можуть на неї негативно вплинути; вміння взяти на себе відповідальність у важливі моменти гри; володіння хорошою виконавською майстерністю і високим відсотком результативності кидків; умінні організувати взаємодію в атаці; вміння організувати індивідуальну атаку чи організувати індивідуальний захист [5].

Отже, лідерство як соціально-психологічний феномен можна розглядати у вигляді сукупності видатних рис особистості, що забезпечують лідерам можливість виділитися, зайняти провідну позицію і утримувати владу в своїх руках. Екстремальні умови, в яких протікає спортивна діяльність, пред'являє до лідера особливі і жорсткі вимоги. Вважається, що ряд лідерських якостей можна в певних межах розвинути. Можна, наприклад, навчити спортсмена бути більш уважним до відносин всередині групи, дбайливіше ставитися до різних потреб і прагненням спортсменів, що вони не тільки обдаровані спортсмени, а й люди з рідкісною силою волі, що дозволяє їм вести команду за собою, робити неможливе в критичних ситуаціях.

Література:

1. Гошек В. Успех как мотивационный фактор спортивной деятельности: Психология и современный спорт / В. Гошек, М. Ванек, Б. Свобода. – М., 1973.
2. Джамгаров Т. Т. Лидерство в спорте / Т. Т. Джамгаров, В. И. Румянцева. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
3. Клименко В. В. Психология спорта: навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів. – К.: Міжрегіональна академія управління персоналом, 2007. – 432 с.
4. Литманович А. В. Структура профессиональной подготовленности специалиста по восточным единоборствам / А. В. Литманович, Е. Б. Штучная // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 12.
5. Хуцинский Т. Тренировка женщин-баскетболисток / Т. Хуцинский. – СПб. 2004. – 252 ст.

ЗАХОДИ З УПРОВАДЖЕННЯ ІДЕЙ ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ У ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ

Момот Олена

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Олімпійський рух – громадський рух, що базується на добровільному об'єднанні громадян та організацій з метою пропаганди ідей олімпізму, здорового способу життя, розвитку фізичної культури і спорту [1]; впливає на формування освітніх, соціальних, культурних, економічних і політичних цінностей та тенденцій в суспільстві, заохочує населення України до участі у фізкультурно-спортивній