

становления ценностных оснований духовного мира ребенка; б) подходы к созданию педагогических условий их становления на материале мифопоэтического пласта культуры; в) условия для образного восприятия ценности ребенком, творческого созидания ее как «образа-ценности» в творении себя, своей индивидуальности «Я-имя», ценностного мироотношения и миросозидания.

Савостина А.А.
Savostina Alexandra

Становление ценностных оснований духовного мира ребенка в образовательном пространстве дошкольного учреждения

The development of valuable basis of inner world of a child in the educational area of the pre-school institution

Ключевые слова: духовный мир, ценности, становление ценностных оснований духовного мира ребенка, образовательное пространство, культурная традиция, культуромоделирующая событийная педагогическая технология

Key words:

В статье обосновываются педагогические условия становления ценностных оснований духовного мира ребенка в образовательном пространстве на культурной традиции основе культурной традиции.

The pedagogical conditions of development of valuable basis of inner world of pre-school age child in the educational area on the ground of cultural tradition are substantiated in this article.

Совершенствование методики и практики в психологической подготовке волейболисток

Н.И.Савченко

Кировоградский государственный педагогический университет им. В. Винниченко

Введение. Управление процессом спортивной подготовки – это целенаправленная работа по решению конкретных психологических задач в заданные сроки. А поскольку целью спортивной подготовки игрока с позиции психологии является психологическое обеспечение его спортивной деятельности, направленное на наиболее полную реализацию его технико-тактических и функциональных возможностей в условиях значительного психического напряжения, возникающего в условиях ответственного соревнования. Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме. Использование разнообразных средств и приёмов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки. Основными задачами психологической подготовки являются развитие морально-волевых качеств личности, овладение приёмами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение максимальных спортивных результатов.

Работа выполнена по плану НИР Кировоградского государственного педагогического университета имени Владимира Винниченко.

Цель работы.

Управление психологической подготовкой волейболисток – это работа по решению психологических задач, обеспечивающих формирование психически стабильной и устойчивой личности игрока, способной к эффективному выполнению поставленных задач в процессе тренировок и соревнований.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы, педагогические наблюдения, психологические методы.

Результаты исследования. Изучению и решению психологических проблем управления психологической подготовкой волейболисток высокой квалификации посвящено значительное количество научных исследований, практических разработок и рекомендаций. Как правило, в них уделяется внимание максимальному развитию таких качеств спортсмена, как уверенность в своих силах, высокий уровень мотивации и желания побеждать, грамотное определение и формирование цели, способность к саморегуляции и произвольной концентрации внимания и расслабления.

Основные способы и приёмы психологической подготовки.

1. В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения. Главный метод воздействия – убеждение, воздействие на сознание волейболистки.

2. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача – снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия – косвенное внушение.

3. Аутотренинг – самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с целью создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

4. Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения – высшие уровни самосознания и саморегуляции.

Планомерное использование представленной системы приёмов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

Стержнем каждого из представленных мероприятий является содержание внушений и убеждений, разработанных И.Г. Карасевой и Г.Д. Горбуновым [1, 3, 5, 6, 8, 9].

Что же ещё нового можно добавить к вопросу совершенствования методики и практики психологической подготовки игроков? М.В. Китаева отмечает: «Главное отличие между спортсменом с психологией победителя и спортсменом, не обладающим этим качеством, заключается в *четкости, конкретности поставленной цели* (умение грамотно ставить перед собой цели); *в отношении к проигрышу* (конструктивное отношение к проигрышу)» [2, с. 36].

Именно волейболистки относятся к своим неудачам, проигрышам специфическим образом – они воспринимают их не как ярлык с надписью «неудачник», а используют их в качестве так называемой обратной связи, как показатель того, что на данный момент в его подготовке необходимо исправить, подкорректировать, чему

уделить дополнительное внимание.

Процесс обучения – это всегда процесс проб и ошибок. Человек постоянно пытается что-то осуществить, промахивается, сознательно оценивает степень отклонения и делает соответствующие поправки для следующей попытки до тех пор, пока не попадет в десятку. Все системы самонастройки накапливают в банке данных прошлые ошибки, неудачи, болезненные тягостные эпизоды. Этот негативный опыт вовсе не сдерживает процесс обучения, а содействует ему, если к нему относиться должным образом: не заикливаться на нем и рассматривать не как оценку личности исполнителя, а как степень усвоения действия. Но главное правило таково: как только действие усвоено и отработано, ошибки, совершаемые при усвоении этого действия, необходимо забыть, а помнить только успешные действия, подолгу мысленно задерживаясь на них.

Если мы намеренно постоянно возвращаемся к нашим ошибкам, постоянно обвиняем и выговариваем себе за них, то помимо нашей воли ошибка или неудача превращается в цель, которая удерживается в воображении памяти. Воспоминания прошлых неудач могут самым неблагоприятным образом повлиять на сегодняшние действия, если мы без конца думаем о них и мысленно произносим: «если я вчера проиграл, то могу и сегодня проиграть». Кстати, выяснено, что в состоянии гипноза, когда в людях вдруг открываются неожиданные таланты в различных сферах деятельности, все их внимание сконцентрировано на достижении положительной цели, нет воспоминаний о прошлых неудачах, т.е. память очищается от прошлого негативного опыта.

Необходимо воспитать у спортсмена смелость проигрывать, человек должен дать себе право на ошибку. Возможно, жизнь нам для того и дана, чтобы научиться там, где мы первоначально ошибались, впоследствии поступать правильно. Негативная информация – т.е. информация об ошибке – должна использоваться для поиска правильного решения, а не для обвинения себя в неспособности к правильным поступкам.

Условия современности изменились, в том числе отличаются и условия, в которых развивается современный спорт высших достижений. Спорт в наши дни – один из наиболее престижных и популярных видов деятельности. Результаты спортивной деятельности в широком смысле связаны с влиянием спорта на развитие человека и человеческого общества. С другой стороны, практически все спортсмены, даже юные, считают спорт своим трудом, в котором они видят и смысл жизни, и основу самосовершенствования, и личный интерес.

В связи с этим необходимо осознанно формировать у спортсмена понимание своего предназначения, своей миссии в этой деятельности. Причем масштаб ответа на вопрос «Как я своей деятельностью изменяю мир вокруг себя?» может быть различным. От самого малого – семья, коллектив, до самого большого – планетарного. В командах, в которых совершили скачок от «хорошего» к «великому», спортсмены объединены общей мечтой, общей системой смыслов деятельности [4]. Человек, вовлеченный в достижение общей мечты, мечты, касающейся не только достижения его индивидуальных интересов, но и несущий своим результатом что-то миру, способен сделать намного больше. Так или иначе, осознанно или неосознанно, все великие спортсмены понимают свою деятельность в спорте как некую «свою миссию» в мире.

Ещё одной характеристикой, которой мы уделяем большое внимание в работе с волейболистками, является развитие так называемого «позитивного мышления». В

литературных источниках есть другие названия этому феномену. Например, А.В. Родионов называет это «формированием чувства успеха». «Чувство успеха – сильнейший двигатель не только в любом деле, но и при подготовке к нему. Достаточно создать положительный образ своих действий и самого себя, действующего как нужно), и уже есть психическая база для действительно уверенной и эффективной деятельности» [7, с. 318].

Поэтому возникла необходимость показать пример самовнушения «спокойной боевой уверенности» перед стартом:

1. Я уверенно подхожу к соревнованиям.
2. Я сделал все, что от меня требовалось. Теперь остаётся только спокойно и уверенно реализовать то, что в меня заложено.
3. Приближающийся спортивный праздник вызовет у меня большое воодушевление и общий подъём.
4. Я доказал своими стартами, что я закалённый боец. Давно ушли прочь предсоревновательная неуверенность, тревожность. На смену им пришли всевозрастающая уверенность в себе, спокойствие и хладнокровие, легкость, раскованность, устойчивость по отношению к любой сбивающей ситуации.
5. Я испытываю на старте волнение, переходящее в боевое воодушевление.
6. Я отдам все силы борьбе, все до конца.
7. Спокойная боевая уверенность – вот моё состояние в период соревнований.

В случае предстартовой лихорадки и нетерпения выступить (либо желая отказаться от старта) в соревнованиях – рекомендуется выполнение разминочных упражнений минимальной интенсивности короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление в паузах и акцентированием внимания на мягком и спокойном выдохе. Контролировать пульс, проделать упражнения на чувство времени, принять контрастный душ, полистать красочный журнал с иллюстрациями природы, послушать спокойную музыку для релаксации и т. п.

В случае предстартовой апатии выполнить разминочные упражнения спринтерского и силового характера в максимальном темпе короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление и идеомоторной настройкой. Акцентировать внимание на резком и быстром выдохе со звуком «ха». Боксерский «бой с тенью», серия прыжков из глубокого приседа, контрастный душ, быстрая, ритмичная музыка и т. п.

Выводы. Сформированное позитивное мышление волейболистки дает ему возможность видеть в первую очередь хорошее, позитивное, верить в свои способности, достигать многого, правильно относиться к своим неудачам. С этой целью используется метод визуализации. Спортсмен систематически «прокручивает» в своём воображении «слайд» - картинку, в которой он находится в ситуации уже достигнутой своей цели. Тем самым он готовит себя к получению запланированного результата. Ещё одним показателем сформированного позитивного мышления является достаточно низкая тревожность спортсмена даже перед важными соревнованиями. Вместо предвосхищения возможных неудач, проигрыша, разворачивания ситуации не в ее пользу волейболистка спокойно ожидает поединка как возможности показать уровень своей подготовленности, получить удовольствие от самого процесса спортивной борьбы.

Литература:

1. Загайнов Р.С. Психология победителя /Р.С. Загайнов. – М., 2006.

2. Китаева М.В. Психология победы в спорте: учеб. Пособие /М.В. Китаева. – Ростов н/Д, 2006.
3. Кретти Б. Дж. Психология в современном спорте /Б.Дж. Кретти. – М., 1987.
4. Максимов В.Е. Коучинг от А до Я. Возможно все /В.Е. Максимов. – СПб., 2004.
5. Найдиффер Р.М. Психология соревнующегося спортсмена /Р.М. Найдиффер. – М., 1979.
6. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
7. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта /А.В. Родионов. – М., 2004.
8. Уэйнберг Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры /Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд. – Киев, 2001.
9. Озолин Н.Г. Наука побеждать: настольная книга тренера /Н.Г.Озолин/ – М.: Астрель, 2002. – 863с.

Вплив ультразвуку на склад гуманно-фульватного комплексу чорноземів

Я.Д. Сафонова, *магістр ХФ ІІ м-2*
Ф.О. Чмиленко, *д-р.хім.н., професор,*
Н.М. Смітюк, *канд.хім.н., доцент,*

*Дніпропетровський національний університет імені Олеся Гончара,
 м. Дніпропетровськ*

Визначено склад гуматно-фульватного комплексу чорнозему звичайного при використанні розчинників різної природи, вміст в ґрунті рухливих форм важких металів та впливу фізичних полів на процес пробопідготовки зразків. Підібрані оптимальні умови спектрофотометричного визначення гумінових та фульвокислот ґрунту. Встановлено, що на кількість гумінових та фульвокислот в розчинах впливає природа розчинника та параметри ультразвуку: інтенсивність та час обробки. Знайдені кореляційні залежності між концентрацією гумусових речовин та рухливих форм важких металів в цих витяжках.

Ключові слова: ґрунт, чорнозем, гумінові кислоти, фульвокислоти, гуматно-фульватний комплекс, мікроелементи, фізичні поля, ультразвукова обробка.

Ґрунтовий покрив являє собою самостійну складну специфічну біологічну систему. Головна роль в цій системі належить органічній речовині, яка представлена макромолекулами нерегулярного складу.

В зв'язку з тим, що останнім часом відмічається накопичення важких металів у ґрунтах, які взаємодіють з гуміновими речовинами ґрунту внаслідок іонного обміну, сорбції на поверхні, хелатоутворення, коагуляції та пептизації, актуальним питанням є вивчення взаємодії гумусових речовин з металами в залежності від складу і співвідношення частин ГФК, кількості важких металів та зміни зовнішніх фізико-хімічних параметрів.

Згідно з літературними даними є декілька варіантів можливих форм зв'язування гумусових речовин з металами. З одного боку, як високомолекулярні сполуки вони здатні до адсорбції, а з іншого, за рахунок оксигено- та нітрогенвмісних функціональних груп можуть проявляти властивості хелатних лігандів та здатні до