

Виходячи з вищезазначеного можна зробити висновки, що педагогічний контроль носить не вузько направлений характер, що здійснюється у процесі тренувальних занять та змагальної діяльності, а набагато ширші масштаби впливу, які охоплюють багатогранну діяльність спортсмена. Отримані при цьому дані в подальшому використовуються для розробки та обґрунтування раціонального режиму студентів-волейболістів, ефективних засобів підготовки та використанні дозованих навантажень.

Педагогічний контроль є головною складовою комплексного контролю, який забезпечує отримання інформації, що охоплює наступні основні ланки: тренувальна діяльність – змагальна діяльність – спортивні досягнення (результат), які застосовуються як у кожній ланці окремо, так і у їхній взаємодії. Головною вимогою інформації є оцінка параметрів як в даний момент, так і володіння прогностичною значимістю у той чи інший проміжок часу.

Література:

1. Волейбол: Учебник для вузов. / Под общ. ред. А.В. Беляева, М.В. Савина, - 4-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 360 с.
2. Губа В.П., Родин А.В. Волейбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе: учеб. пособие / В.П. Губа, А.В. Родин. – М.: Советский спорт. 2009. -164 с.
3. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры / Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 239с.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в валеболе / Ю.Д. Железняк/ М., «Физкультура и спорт, 1978. – 224 с.
5. Ивойлов А.В. Волейбол: очерки по биомеханике и методике тренировки. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 152 с.
6. Фурманов А.Г. Студенческий волейбол / А.Г. фурманов. – Мн.: Выш. школа, 1983. – 175 с.

Формування гармонійної особистості засобами фізичної культури

К.Р. Сазанович, студентка групи ЕС -12

В.В. Махно викладач кафедри фізичної культури
Кіровоградський національний технічний університет

Здатність витримувати неймовірні фізичні та психологічні навантаження, мужність і зібраність, дисципліна і сила волі - ось неповний перелік якостей тих, хто присвятив себе спорту. І, звичайно, талант - до певного його виду. Але спорт - це не лише боротьба і змагання. Це - щоденні тренування і травми, вміння йти до результату і досягати його, також, я вважаю це психологічна підготовка спортсмена та тренера. Наприклад, важко іноді буває не загубити голову від перемоги або підвестися після поразки. Адже, вироблення правильної реакції на успіхи на невдачі - одне з головних завдань формування особистості, яке вирішується в змагальній діяльності.

Перемога, яка дісталась у важкій спортивній боротьбі, а також досягнення запланованого результату (перемога над сильним суперником, покращання власного рекорду, виконання нормативу майстра) призводять до позитивних емоційних реакцій: стійкому почуттю задоволеності собою, гордості за свою команду, життєрадісному настрою, впевненості у своїх силах, бажанню тренуватись. Якщо ж перемога або відносний успіх досягнуто легко, без особливих зусиль, тоді можуть виникнути переоцінка своїх спортивних здібностей, зазнайство, зайва самовпевненість, безпечність, зневажання тренувальною роботою.

Поразка або відносна невдача, особливо, якщо спортсмен не зумів проявити свої бійцівські якості або зустрівся з кричущою несправедливістю в оцінці результату, може викликати депресію, невпевненість у своїх силах, розчарування, заздрість, небажання тренуватись, а іноді і призвести до відмови від занять спортом.

Емоційна реакція на поразку може бути і позитивною: виникають стенічні емоції, критичне ставлення до своїх недоліків, підвищується працездатність на тренуваннях, збільшується число вольових проявів, зростає наполегливість у досягненні цілі. Формування спортивного характеру завжди поєднано із стенічними емоціями у відповідь на неуспіх у змаганні. Практика спортивної діяльності показує, що вмілий вибір масштабу змагань, рівня підготовки суперників та інших факторів змагальної діяльності дозволяє тренеру та учасникам змагань підтримувати оптимальне співвідношення перемог та поразок спортсмена або команди. У видатних спортсменів список перемог явно переважає список поразок. Наприклад, у борців та боксерів міжнародного класу поразки складають не більше 10-15 % від числа проведених зустрічей. Численна перевага перемог над поразками дає підстави для формування бійцівських якостей, а очевидна перевага невдач у змаганнях призводить до формування хронічного невдахи, який готовий до поразки навіть на старті змагань. У випадку чергової невдачі він буде шукати причини поразок у різних об'єктивних факторах (тріски на льоді, невдало намазані лижі, несвоєчасне посилення вітру, погана якість газону, упереджене суддівство).

Взагалі, спортивна діяльність не повинна зводитись до розуміння її як тренувального процесу або участі в змаганнях. Це насамперед процес спрямований на виховання особистості, виховуючи спортсмена потрібно одночасно виховувати людину. Перевага завжди повинна віддаватись людині. Спортсмен це часткове, людина загальне, людина головне. Цю субординацію ми повинні зберігати.

Але повернемося до головного питання; «Що ж відчуває спортсмен під час занять і як це впливає на особистісний розвиток?»

На мою думку, соціальне значення як самих змагань, так і спортивного результату, який показав спортсмен, іноді досить велике і глибоко відбивається на долях учасників змагань, на статусі спорту та його видів, на оцінках досягнень тієї чи іншої країни. Змагання осуджують та схвалюють, рідше залишаються байдужими. Спортивне змагання є однією із загальноприйнятих у світі форм соціалізації дітей, потужним фактором підготовки людини до успіху в сучасному суспільстві.

Потрібно виділити і особливий вольовий фактор психології спортивних занять. Проявлена воля до перемоги, яка дозволяє добиватись бажаного результату (перемоги над певним суперником, завоювання чемпіонського титулу, покращання власного досягнення) іноді є головним підсумком, який впливає на оцінку та самооцінку спортсмена. Недарма на багатьох змаганнях засновано спеціальні призи "За волю до перемоги", і ці призи не завжди присвоюються переможцям.

Можна відмітити і те, що заняття спортом мають цілеспрямований, організований характер і проходять за звичай у колективі. Виховання у спортивному колективі сприяє

формуванню у спортсменів почуття колективізму, розуміння того, що мета досягається у взаємодії з іншими, а результат залежить від внеску кожного гравця, що допомагає прояву самостійності і ініціативності.

Виховання почуття відповідальності перед колективом і за колектив можливе, якщо людина відчуває власну відповідальність перед собою, що вимагає від неї усвідомлення своєї участі в спільній колективній праці і розуміння того, що від неї можливо залежить позитивний кінцевий результат.

Важливу роль у вихованні особистості відіграє тренер – педагог, головне завдання якого – це створення дружнього єдиного колективу, в якому спортсмен завжди відчує підтримку, турботу, навчиться розуміти і відчувати радість колективної праці. Забезпечення духовного розвитку особистості через заняття фізкультурно-спортивною діяльністю набуває великого соціального значення.

Не слід ототожнювати поняття «особистість спортсмена» з поняттям «добре підготовлений атлет». При характеристиці особистості спортсмена варто, в першу чергу, мати на увазі зрілість його громадянської свідомості, стійкість характеру, високі моральні якості.

Безумовно, сам змагальний характер спортивної боротьби часто створює «сприятливі» умови для прояву таких індивідуалістичних рис особистості, як прагнення до голого рекордизму, до перемоги в змаганнях заради особистого успіху і пов'язаних з ним матеріальних благ. У таких спортсменів на першому місці постають індивідуальні інтереси, що нерідко пов'язано з прагненням досягти перемоги будь-якими, в тому числі неспортивними засобами. Це протиріччя є інколи джерелом внутрішніх конфліктних ситуацій, яке породжує боротьбу між суспільними та особистими мотивами спортивної діяльності.

В результаті роботи зі студентами навчальних закладів та аналізу особистісного становлення, фізичного вдосконалення та їх духовного розвитку, сформувались певні наукові припущення, які склали основу гіпотези нашого дослідження, що полягає в наступному:

1. Внутрішня структура індивідуально-психологічних властивостей особистості визначає вибір виду спорту;

2. Кожен вид спорту специфічно впливає на формування особистості студентів, що відображається як у мотивації їхньої спортивної діяльності, так і у розвитку конкретних особистісних якостей;

3. З ростом рівня спортивної майстерності відбуваються зміни у структурі особистості спортсменів, що відображається у якісних показниках розвитку індивідуально – психологічних властивостей.

Так в результаті використання таких методів, як педагогічне спостереження, бесіди, анкетування та інтерв'ювання ми побачили, що приймаючи участь у змаганнях одні студенти ставлять перед собою мету досягнути позитивного результату для підняття свого престижу, підвищення власної значущості, інші – ідентифікують себе, виходячи з тих цінностей, які переживають у групі. А ще ряд студентів беруть участь у змаганнях і досягають непоганих результатів, усвідомлюючи свій професійний обов'язок по відношенню до майбутньої професії.

Аналізуючи дані групи мотивів участі у змаганнях можна зробити певні висновки щодо рівня сформованості деяких особистісних якостей студентів, що спеціалізуються з окремих видів спорту.

Так, бажання підняти свій престиж, досягнути власної вигоди переважає у більшості студентів, які займаються індивідуальними видами спорту. Це приводить до

формування впевненості у власних силах, вміння бачити перед собою конкретно визначену мету і досягати її, хоча в багатьох випадках це сприяє розвитку егоїзму, замкнутості.

Студенти, у яких основним видом занять є командні види спорту, більше спрямовують свої інтереси на взаємодію з партнерами, взаємодопомогу і підтримку, на співвідношення свого внутрішнього «Я», своїх власних потреб з навколишнім середовищем і оточуючими людьми. Але й тут, в деяких випадках, не виключено переслідування певних егоїстичних цілей.

Усі дослідження показали, що у студентів, включених у систематичні заняття фізичною культурою й спортом і які проявляють досить високу активність, виробляється певний стереотип режиму дня, підвищується впевненість поведінки, спостерігається розвиток : "престижних установок, високий життєвий тонус. Вони в більшій мірі комунікабельні, виражають готовність до співробітництва, радуються соціальному визнанню, менше бояться критики, У них спостерігається більш висока емоційна «стійкість", витримка, їм більшою мірою властивий оптимізм, енергія, серед них більше наполегливих, рішучих людей, що вміють повести за собою колектив. Отже, підвищення фізичної активності передбачає підготовку до різних видів суспільної діяльності і покликана сприяти всебічному розвитку людини, удосконалювати її фізичні і духовні здібності, розширювати арсенал життєво важливих рухових умінь, підвищувати їх надійність у складних умовах.

З усього вищесказаного можна зробити висновок, що фізична культура та спорт – важливі дієві засоби виховання особистості.

Фізкультурно-спортивна діяльність об'єднує в собі прагнення до високого спортивного результату, розвитку фізичних якостей, спрямована на виховання такої людини в якій поєднується духовне багатство і моральна чистота.

Виховання особистості дуже довгий і складний процес, який починається з раннього дитинства.

Дитина росте, накопичує життєвий досвід, намагається збагнути себе і світ навколо. За допомогою виховання у людини формується моральні звички, які с подальším життям за умов правильного виховання стають її особистими характеристиками.

Мета фізичного виховання витікає з основного завдання виховання, яке полягає в необхідності підготувати всебічно розвинутих, активних та здорових членів суспільства, які органічно поєднують в собі гуманістичні і загальнолюдські позитивні риси особистості, гармонію фізичного та психічного розвитку

Вода – життя, а чиста вода - основа здоров'я

**В.А. Свірідова, аспірант кафедри екології та охорони навколишнього середовища
Кіровоградський національний технічний університет**

На Землі не існує жодного живого організму, в якому немає води. Відомо, що рослини на 80-99% складаються з води, тварини – на 60-75%. Місячний ембріон людини на 97% складається з води, а новонароджена дитина - на 75-80%. У дорослої ж людини процентне співвідношення води від її загальної маси тіла – близько 65 %, а у людей похилого віку – 55-60% [1].

Що ми знаємо про воду? Не так вже й багато, як здається на перший погляд. Вчені стверджують, що у кристалах будь-якого типу води ніколи не припиняється рух молекул.