

Державний заклад
«ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені К. Д. УШИНСЬКОГО»

ПРОБЛЕМИ РЕАБІЛІТАЦІЇ
збірник наукових праць
(за матеріалами науково-практичної конференції)

Одеса
2023

УДК:376
П781

ДРУКУЄТЬСЯ ЗА РІШЕННЯМ
Вченої Ради
ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К. Д. Ушинського
(протокол №4 від 26.10.2023 р.)

РЕЦЕНЗЕНТИ:

Ганчар І. Л. – доктор педагогічних наук, професор кафедри фізичного виховання і спорту Національного університету «Одеська морська академія».

Кисличенко В. А. – доцент, кандидат педагогічних наук, доцента кафедри спеціальної освіти Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського.

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:

Головний редактор – професор **Форостян О. І.**

Відповідальний редактор – професор **Соколова Г. Б.**

Технічний редактор – викладач **Маматова З. Р.**

Члени редколегії:

Лещій Н. П. – професор, доктор педагогічних наук, професор кафедри дефектології та фізичної реабілітації ДЗ «ПНПУ імені К.Д. Ушинського»

Арнаутова Л. В. – доцент, кандидат медичних наук, доцент кафедри дефектології та фізичної реабілітації ДЗ «ПНПУ імені К.Д. Ушинського»

Притиковська С. Д. – доцент, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри дефектології та фізичної реабілітації ДЗ «ПНПУ імені К.Д. Ушинського», завідувачка СНДЗ №193 компенсуючого типу м. Одеси

Галущенко В. І. – доцент, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри дефектології та фізичної реабілітації ДЗ «ПНПУ імені К.Д. Ушинського»

Григор'єва Л. В. – директор, вчитель-методист, спеціаліст вищої категорії Одеської спеціальної школи №75 I-II ступенів Одеської міської ради Одеської області.

Проблеми реабілітації: Збірник наукових праць (за матеріалами науково-практичної конференції) / редкол. О. І. Форостян та ін. – Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2023. 295 с.

УДК:376

ББК:74.00

© ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», 2023

5. Дулібський А., Хоркавий Б., Колобич О. Напрямки удосконалення техніко-тактичної підготовки юних футболістів. Спортивна наука України. 2016. № 2 (72). С. 15-23.
6. Карпа І. Я. Характерні особливості процесу підготовки юних футболістів різних вікових груп: лекція. Львів:ЛДУФК імені Івана Боберського.2020.41 с.

Воробйова С. В., Воробйов О.

ПРИДАТНІСТЬ ДО СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ І ТИПОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЛЮДИНИ

Постановка проблеми. Сучасне спортивне тренування, направлене на досягнення високих результатів, вимагає від спортсмена великого, а іноді граничної напруги всіх фізіологічних резервів організму, у тому числі і психічних можливостей. У цих умовах зростає залежність ефективності діяльності людини від індивідуальних властивостей нервової системи людини.

Сьогодні існує багато підходів до дослідження темпераменту. Проте, більшість дослідників визнають, що темперамент – це біологічний фундамент, на якому формується особа як соціальна істота, а властивості особи, обумовлені темпераментом та є найбільш стійкими і довготривалими.

Мета дослідження – вивчення властивостей темпераменту висококваліфікованих спортсменів, що займаються різними видами спорту.

Виклад основного матеріалу. Ефективність до спортивної діяльності залежить від трьох чинників: здібностей і обдарованості спортсменів, професіоналізму його тренера і зовнішніх умов тренувальної і змагання діяльності. Перший чинник примушує говорити про придатність тієї або іншої людини до даного виду спорту. Одні люди придатніші для занять гімнастикою, інші – для бігу на короткі дистанції, треті – для метань та ін. Існує думка, що нездібних людей немає. Проте спортивна практика показує, що це твердження не безперечно. Вся річ у тому, як розуміти здатність або нездатність. Якщо здатність відносити до можливості людини займатися будь-яким видом спорту, то тут сперечатися не про що. Інша справа, коли мова заходить про високі спортивні досягнення. Хоча працею можна добитися багато чого, але не всього – треба мати природну схильність до того або іншого заняття. Саме це мається на увазі, коли йдеться про спортивну придатність.

Придатність з психологічних позицій розглядається на трьох рівнях: нейродинамічному (властивості нервової системи і темпераменту, виступаючі як завдатки здібностей) і особової спрямованості. З урахуванням цих рівнів розробляються критерії для відбору дітей в ті або інші види спорту по їх здібностям і обдарованості (таланту).

Необхідно підкреслити, що для надійності прогнозу про обдарованість і придатність своїх учнів тренер повинен спиратися на

науково обґрунтовані критерії і методики, а не довірятися тільки своєму досвіду. Як показують численні приклади, багато видатних спортсменів не пройшли первинного відбору при прийомі в спортивні школи. Тому для об'єктивності відбору повинні притягуватися різні фахівці, у тому числі і психологи, виявлення здібностей і обумовленості їх завдатків, що володіють інструментальними методами.

Нейродинамічний рівень придатності включає дві групи типологічних особливостей.

Перша група – це властивості темпераменту: екстраверсія (інтроверсія), висока або низька тривожність, емоційна збудливість (незбудливість), імпульсна (неімпульсна), ригідність (лабільність).

Від властивостей темпераменту залежить тривалість зосередження перед виконанням вправ (табл.1). З даних таблиці виходить, що тривалість зосередження менше у спортсменів, що мають високу тривожність, імпульсну, ригідність і емоційну незбудливість. При цьому у спортсменів з цими типологічними особливостями (за винятком емоційно незбудливих) під час змагань час зосередження зменшується, тоді як у спортсменів з протилежними типологічними особливостями воно або не змінюється, або збільшується.

Екстраверсія (інтроверсія) впливають на вибір спортсменами способів боротьби з негативними емоційними станами, що виникають під час змагань. Інтровертіровані найчастіше використовують самонакази, самопідбадьорення, самопереконання, відвернення від неприємних відчуттів, думок і емоцій, згадка минулих успішних виступів. Екстраверти в основному використовують мотиви громадського обов'язку, мотиви, пов'язані з тренером і товаришами.

Тривалість зосередження у спортсменів з різними властивостями темпераменту (за А.Н. Капустиним)

Спортсмени	Тренування, с	Змагання, с
Тривожні	4,25	3,47
Нетривожні	4,25	4,55
Імпульсні	3,87	3,07
Неімпульсні	5,62	5,07
Ригідні	3,50	3,40
Неригідні	3,77	3,80
Емоційне збудливі	4,62	4,15
Емоційне незбудливі	3,00	3,15

За даними А.Н. Капустина, тривожні, емоційне збудливі, неімпульсні і ригідні, погіршують якість виконання вправ на змаганнях в порівнянні з тренуваннями, а нетривожні, емоційне незбудливі, імпульсивні і неригідні, навпаки, на змаганнях показують краще виконання вправ, чим на тренуваннях.

В.І. Румянцева виявила, що гандболісти, баскетболісти і футболісти з високим нейротизмом в поєднанні з екстравертированістю частіше

допускають під час ігор помилки і порушення в ігровій взаємодії, у них спостерігаються зриви у вигляді афектних реакцій (сперечання з судьями, прояви грубості по відношенню до суперників), ситуативні відмови від діяльності.

Другу групу складають типологічні особливості властивостей нервової системи (сила, слабкість, рухливість, інертність, врівноваженість, неврівноваженість нервових процесів як у бік збудження, так і у бік гальмування).

Слід відмітити, що при здійсненні довгострокового і поточного відбору спортсменів психологи часто керуються застарілими поглядами на позитивну або негативну роль властивостей нервової системи для поведінки і ефективності діяльності людини. Потрібно відзначити, що як критерії довгострокового відбору важливо враховувати не одну якусь типологічну особливість, а їх комплекс. Причому ці позитивні (тобто сприяючі ефективній діяльності) типологічні комплекси для різних видів спортивної діяльності різні.

Це і пояснює той факт, що «типологічний портрет» представників різних видів спорту різний. Наприклад, відмінності в типологічних особливостях властивостей нервової системи у стрибунів у воду і волейболістів виявлені А.П. Кашиним. Для стрибунів у воду характерні слабка нервова система і рухливість нервових процесів, а для волейболістів – велика сила нервової системи і більше переважання збудження над гальмуванням.

Проте між представниками різних видів спорту є не тільки відмінності в типологічних особливостях, але і схожість. У тих видах спорту, де швидка дія є одним з головних чинників, що визначають успіх спортивної діяльності, спортсмени із стажем в більшості випадків мають «спринтерський» типологічний комплекс. Він виявлений у спринтерів-легкоатлетів, у рапіристів, акробатів, спринтерів-велосипедистів, у гравців в настільний теніс.

У видах спорту, що вимагають витривалості і стійкості до монотонності, у більшості спортсменів є типологічні особливості, сприяючі прояву цих якостей: слабка або середня сила нервової системи, інертність нервових процесів, врівноваженість або переважання гальмування по зовнішньому балансу.

У тактично складних видах спорту (спортивна гімнастика, легкоатлетичні стрибки і метання, бар'єрний біг, стрибки на лижах) в обстежених вибірках переважали спортсмени з врівноваженістю нервових процесів по зовнішньому балансу і інертністю нервових процесів, тобто з особливостями, що забезпечують точність рухів і хорошу рухову пам'ять.

Нарешті, у видах спорту, що вимагають прояви швидкісної витривалості (наприклад, в бігу на 400 м), більшість спортсменів мали сильну нервову систему, середню рухливість нервових процесів,

переважання збудження по внутрішньому балансу, тобто типологію, сприяючи прояву терплячості до стомлення.

У ігрових видах спорту диференціація спортсменів, по типологічних особливостях прояву властивостей нервової системи, менш виражена. Загальним лише є переважання в чоловічих командах по волейболу, баскетболу, ручному м'ячу гравців з рухливістю нервових процесів, тобто з хорошим перемиканням уваги з однієї ситуації на іншу. В той же час в спортивних іграх добре себе відчують спортсмени з будь-якою типологією, оскільки багато що залежить від того, на яке амплуа вони потрапляють. Наприклад, у футболі знайдений типологічний комплекс, властивий спринтерам (і це з'ясовано, оскільки вони повинні володіти високою швидкістю). Півзахисники володіють в більшості випадків типологією спортсменів, що займаються видами спорту, пов'язаними з проявом витривалості, особливо швидкісної. Зокрема, майже у всіх півзахисників виявлене переважання збудження по внутрішньому балансу, яке забезпечує високу працездатність (а саме вона повинна бути в першу чергу у півзахисників, цих «човників» в команді). Захисники атакуючого плану в баскетболі мають типологічні особливості, що обумовлюють прояв рішучості. У волейболі «пов'язують» (розігруючим) краще мати рухливість нервових процесів, що забезпечують швидкість мислення і швидке перемикання з однієї ситуації на іншу.

У більшості жінок-спортсменок незалежно від виду спорту є інертність нервових процесів. Можливо, це пов'язано з тим, що жінки виконують великі об'єми тренувальних навантажень, їх діяльність більш запрограмована, вивчена на тренувальних заняттях. А це вимагає як терплячості, так і хорошої рухової пам'яті, які пов'язані з інертністю нервових процесів.

Висновки. Вивчення типологічних особливостей нервової системи і її властивостей дозволяє пояснити відмінності в здібностях людей а також з'ясувати те, що темперамент є однією із значущих властивостей людини, особливо для спортсменів. Він визначає біологічний фундамент, на якому формується особа як соціальна істота, а властивості особи, обумовлені темпераментом, є найбільш стійкими і довготривалими. Основу темпераменту представляють, перш за все, природжені якості, але, індивідуально своєрідні (придбані) властивості, також грають важливу роль в типологічній приналежності людини.

Список використаних джерел:

1. Воронова В. І. Психологія спорту : навчальний посібник / В. І. Воронова. Київ : Олімпійська література, 2007. 298 с.
2. Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів / О. Р. Гринь. Київ : НУФВСУ, вид-во «Олімпійська література», 2015. 276 с.
3. Шиян Б. М., Вацеба О. М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті : навчальний посібник. Тернопіль : Навчальна книга. Богдан, 2010. 276 с.

4. Шиян Б. М. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті : навчальний посібник [для ф-тів фіз. вих і сп. ВНЗ II - IV р. а.] / Шиян Б. М., Єдинак Г. А., Петришин Ю. В. Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня «Рута», 2012. 280с.

Карапет'янц С. І., Головка В. М.

**ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ПОЛІЦЕЙСЬКИХ
НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ НАВЧАННЯ**

Анотація. В даній роботі розглядається питання роль фізичної підготовки майбутніх поліцейських є необхідною складовою процесу їхньої подальшої роботи в правоохоронних органах. Однак на початковому етапі навчання ця підготовка має свої особливості та вимоги, які визначаються специфікою служби в поліції та потребами сучасного суспільства.

Постановка проблеми. У цьому контексті, важливо розглянути основні аспекти фізичної підготовки на ранніх стадіях навчання майбутніх поліцейських, враховуючи їхні фізичні можливості та вимоги, які висуваються до представників правоохоронного органу. Початковий етап навчання є часом, коли формується фундаментальна фізична підготовка, яка дозволить майбутнім поліцейським виконувати свої обов'язки в повному обсязі та з високою професійною відповідальністю.

Виклад основного матеріалу. Фізична підготовка працівників Національної поліції України включає дві ключові складові: загальну фізичну підготовку та тактику самозахисту та особистої безпеки. Навчання загальній фізичній підготовці передбачає формування і поліпшення таких аспектів фізичної готовності у поліцейських, як рухові якості та навички, які необхідні як у повсякденній діяльності, так і у випадках виникнення надзвичайних ситуацій. Це включає в себе витривалість, швидкісні та силові якості, які дозволяють переслідувати правопорушника та мати перевагу в силових конфліктах при його затриманні, включаючи подолання природних і штучних перешкод. Курсанти також отримують навички самоконтролю над своїм фізичним станом і здоров'ям під час фізичних навантажень та навчаються практичним прийомам самозахисту та особистої безпеки [1, с.52-57].

Під час опанування спеціальної фізичної підготовки курсанти закладів вищої освіти МВС України проходять кілька етапів, включаючи:

1. Початковий етап, який передбачає набуття знань про закономірності розвитку фізичних якостей та формування рухових навичок. Тут здійснюється впровадження фізичних вправ для покращення здоров'я та набуття нового рухового досвіду шляхом опанування нових рухових навичок.
2. Поглиблений етап, який включає в себе поглиблене навчання та формування психофізичної готовності, включаючи більше спеціалізованих знань і навичок.