

Використання TRX кардіо тенісу може урізноманітнити заняття, додати емоційної напруги і посилити мотивацію до занять, оскільки це нові види вправ з використанням сучасних засобів, які повинні подобатися молоді.

Список використаних джерел:

1. Бурлака І.В. Особливості мотивації студентів до занять у групах тенісу у ВНЗ неспортивного профілю / І.В. Бурлака, А.В. Лукачина // Молодий вчений. – № 12 (27). – 2015. – С. 122–127.
2. Бурлака І.В. Використання прийомів кардіо-тенісу в тренувальних заняттях студентів-тенісистів у ВНЗ неспортивного профілю / І.В. Бурлака, А.В. Лукачина // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. – Вип. 118 (3). – 2014. – С. 42–45.
3. Pluim et al. Health Benefits of Tennis / Babette M. Pluim, J. Bart Staal, Bonita L. Marks, Stuart Miller, and Dave Miley // British Journal of Sports Medicine. – Vol. 41(11). – 2007. – P. 760–768.
4. Groppe J. Tennis for the health of it! / Jack Groppe, Nicolas DiNubile // The Physician and Sportsmedicine // Vol. 37, No.2. – 2009. – P. 40 – 50.
5. Бурлака І.В. Дослідження рівня фізичного стану студентів груп тенісу у ВНЗ неспортивного профілю / І.В. Бурлака, А.В. Лукачина // Молодий вчений. – № 2 (29). – 2016.
6. Gavin J. Pairing personality with activity: new tools for inspiring active lifestyles / J. Gavin // Physician and Sportsmedicine. – Vol. 32(12). – 2004.

Гончарук А.І.

викладач,

Національний університет фізичного виховання і спорту України

ЗНАЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ АРБІТРІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ У ФУТБОЛІ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Сучасний футбол представляє собою яскраве спортивне видовище в якому органічно співвідносяться висока виконавча майстерність футболістів з безкомпромісною боротьбою гравців на кожній ділянці поля. З кожним роком змагання по футболу приймають все більшу популярність.

Масовий розвиток і популярність гри у футбол вимагає високого рівня не тільки навчально-тренувального процесу, але і організації змагань. Важлива роль в успішному виконанні цього завдання належать арбітрам по футболу.

Сучасний етап розвитку футболу обумовлює діяльність арбітрів в умовах значного підвищення фізичної і психічної напруги змагальних режимів, неухильного послідовного прогресу виконавської майстерності гравців, стрімкості змін ігрових ситуацій, комбінаційної гри з націленістю команд на атаку, в основі яких лежить істотне підвищення рівня функціональних можливостей, швидкісно – силової витривалості гравців.

Розвиток вітчизняного футболу багато в чому залежить від стану і якості професійної підготовки суддівського корпусу. Арбітр є один з найбільш важливих учасників футбольної гри. Поряд з досконалим знанням Правил цієї

гри і загалом – фізичною готовністю самого арбітра найважливішою умовою якісного арбітражу є його психологічна підготовка [1; 3].

Говорячи про суддівство, слід зазначити, що атлетична підготовка, здатність здобувати знання, необхідні для техніко-тактичної підготовки і знання правил ще недостатньо, щоб арбітр міг найкращим чином виконати свою роботу. Він повинен, принаймні, усвідомлювати всі свої вчинки та дії, здійснювані ним на полі, і ці якості можна придбати завдяки психологічній підготовці.

Вимоги до психологічної підготовки багато в чому обумовлені специфікою діяльності арбітра, основний зміст якої, складають контроль за ігровими ситуаціями, прийняття та реалізація рішень в екстремальних умовах невизначеності, дефіциту часу та інформації [2].

Підходячи до організації психологічної роботи з футбольними арбітрами, слід, перш за все, визначити сутність і зміст професійної діяльності арбітра. Психологічний аналіз будови діяльності арбітра показує, що він здійснює чотири основні функції: контроль за ігровими ситуаціями, прийняття та реалізація рішень, профілактика порушень правил гри.

Контроль за ігровими ситуаціями передбачає здійснення спостереження, як учасники гри дотримуються формальних Правил гри.

Прийняття рішень з регулювання проблемних ситуацій, що виникають в грі, включаючи сприйняття, аналіз і оцінку поведінки гравців, та прогнозування можливого розвитку ситуацій на футбольному полі і в технічних зонах.

Наступна функція – це реалізація прийнятих рішень в умовах прямого безпосереднього та непрямого, відкладеного впливу з боку всіх діючих і зацікавлених в результаті гри осіб.

Профілактика порушень правил гри, яка здійснюється шляхом створення психологічної атмосфери, що перешкоджає футболістам, забувши про гру, почати з'ясовувати стосунки і «мститися» за явні та уявні образи [5; 7].

Свої рішення арбітр приймає в умовах ризику і невизначеності, дефіциту часу, неповної і спотвореної інформації, при цьому арбітр перебуває під постійним тиском таких факторів, як спортивний статус команд, вплив тренерів команд, уболівальників.

Відзначимо, що формальні Правила гри у футбол являють собою всього лише нормативне обмеження на свободу вибору рішення арбітра і не вказують на вихід з проблемної ситуації, в них немає інструкцій, як саме вирішити дану конкретну ситуацію в ході гри [3]. Кожна проблемна ситуація на полі унікальна, тому у арбітра немає ні чітких алгоритмів прийняття рішень, ні відповідних випадків в минулому досвіді. Ухвалення ефективних рішень арбітрами – один з найбільш важливих факторів створення рівних умов боротьби в спортивному змаганні [4; 6].

Основні конкретні завдання, для вирішення яких повинні застосовуватися психо-технології в діяльності футбольних арбітрів, це психологічна підготовка до ігор, подолання стресових станів, відновлення психологічного стану після ігор, у тому числі після невдалих важких матчів, розвиток психологічної стійкості арбітра по час гри, вирішення питань саморегуляції психіки і

релаксації організму, зниження конфліктних ситуацій в бригаді арбітрів з різними характерами. Включення психо – технологій в традиційний процес навчання арбітрів здатне істотно скоротити час і підвищити ефективність навчання [2; 3].

Таким чином, діяльність арбітра являє собою специфічну виконавську діяльність, яку можна розглядати як органічний сплав науки і мистецтва. У прийнятті рішень арбітром велику роль відіграє його творча індивідуальна здатність знаходити шляхи вирішення проблемних ситуацій в умовах дефіциту.

Список використаних джерел:

1. Арештін Ю.М., Рік М.А. Підготовка футболістів вищих розрядів: Навч. посібник для слухачів ВШТ. – М., 1980. – 128 с.
2. Базилевич О.П. Управління підготовкою висококваліфікованих футболістів на основі моделювання тренувального процесу: Автореф. канд. дисс. – М., 1983. – 20 с.
3. Базилевич О.П., Зеленців А.М. Моделювання тренувальних занять футболістів // Управління процесами відновлення в спортивному тренуванні. – К.: Вид-у КППФК. – 1973. – С. 101-108.
4. Баландін В.І. Психолого-педагогічні основи прогнозування у спорті: Автореф. докт. дис. – СПб., 2000. – 36 с.
5. Бальсевич В.К. Концепція альтернативних форм організації фізичного виховання дітей та молоді // Фізична культура: виховання, утворення, навчання. – 1996. – 1. – С. 23-25.
6. Бальсевич В.К. Методичні принципи досліджень з проблеми відбору та спортивної орієнтації // Теорія і практика фіз.культури. – 1980. – С. 31-34.
7. Верхошанский Ю.В. Основи спеціальної фізичної підготовки спортсменів. – М.: ФиС, 1988. – 331 с.

Кузан М.М.

аспірант,

Львівський державний університет фізичної культури

ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ЛІКУВАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ФІЗИЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ХВОРИХ НА СЕЧОКАМ'ЯНУ ХВОРОБУ

Використання лікувальної фізичної культури у фізичній реабілітації хворих на сечокам'яну хворобу є важливою проблемою в зв'язку, зі своєю поширеністю серед населення, важкістю і тривалістю перебігу, високою частотою рецидивів каменеутворення [1, с. 88]. Мета дослідження: обґрунтувати ефективність застосування лікувальної фізичної культури для хворих на сечокам'яну хворобу, виходячи із механізмів лікувальної дії фізичних вправ. Завдання дослідження: 1. Проаналізувати і вивчити науково-методичну літературу з проблеми застосування лікувальної фізичної культури для хворих на сечокам'яну хворобу та розкрити основні механізми лікувальної дії фізичних вправ. 2. Встановити основні види фізичних вправ та форми