

процесі спортивної діяльності (вияв життєвої активності; негативні та позитивні особистісні якості; мета спортивної діяльності та її реалізація); мотиви (мотиви вибору виду спорту, ставлення до професійної діяльності); ціннісні орієнтації (життєві плани, складові життєвого успіху; задоволеність професійною діяльністю; вимоги до роботи, житлові умови, заробітна платня; залежність між стажем і напрямком професійної діяльності); соціальний статус і мобільність (переваги спортсменів перед представниками інших видів діяльності; професійна самостійність, творча активність) [1, с. 127]. Особливе значення для підготовки життєздатного і соціально активного молодого покоління, на думку В. Д. Паначева, має оволодіння спортсменами мобілізаційними цінностями, які формуються та розвиваються у результаті спортивної діяльності [1, с. 128]. До них учений зарахував: здатність до раціональної організації свого бюджету часу, внутрішню дисципліну, зібраність, швидкість оцінювання ситуації та прийняття рішення, наполегливість в досягненні поставленої мети, уміння спокійно пережити невдачу і навіть поразку, нарешті, просто знайти вихід зі складної ситуації [1, с. 128]. Ця думка вченого видається особливо переконливою.

Висновки. Гуманізація вищої фізкультурної освіти в сучасних соціокультурних умовах спрямована на визнання майбутнього фахівця з фізичного виховання та спорту найвищою цінністю освітнього процесу, цілісною та творчою особистістю, суб'єктом освітнього процесу, здатним творчо самореалізовуватися в майбутній професійній діяльності. Значну роль у формуванні кваліфікованих і конкурентоспроможних фахівців з фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах відведено такому важливому соціальному процесу, як соціалізація, яка містить професійне становлення і розвиток особистості майбутнього фахівця з фізичного виховання та спорту, засвоєння нею соціального досвіду, цінностей, норм, зразків поведінки з подальшим відтворенням їх у професійній діяльності.

Перспективи подальших досліджень можливі в розробленні практичних рекомендацій для викладачів вищих навчальних закладів щодо соціалізації майбутніх фахівців із фізичного виховання та спорту.

Література

1. Паначев В. Д. Социализация и спорт / В. Д. Паначев // Аналитика культурологии. – 2011. – №21. – С.127-128.
2. Петров И. Ф. О социализации / И. Ф. Петров // Символ науки. – 2015. – №8. – С.161-162.
3. Klimenko V. A. Professionalnaya sotsializatsiya studentov: strukturno-funktsionalnaya model / V. A. Klimenko // Sotsiologicheskii almanah. – 2012. – №3 – С. 92-102.
4. Kuznetsov P. K. Gumanisticheskie tsennosti massovogo sporta kak sredstvo formirovaniya vsestoronno razvitoi lichnosti / P. K. Kuznetsov // Izvestiya RGPU im. A.I. Gertsena. – 2012. – №152. – С.164-169.
5. Matveev L. P. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury. M.: Fizkul'tura i sport; SportAkademPress, 2008. 312 s.

Артюшенко А.О.

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ЗАНЯТЬ РІЗНИМИ ВИДАМИ ОДНОБОРСТВ НА ФОРМУВАННЯ ВОЛЬОВИХ ТА ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ 12-13 РОКІВ

В статті зазначено, що заняття різними видами спортивних одноборств неоднаково впливають на формування та розвиток фізичних якостей дітей шкільного віку. Метою дослідження є вивчення та аналіз впливу занять різними видами одноборств на формування вольових та фізичних якостей в учнів середнього шкільного віку.

Показано, що заняття різними стилями одноборств позитивно впливають на формування вольових і фізичних якостей у комплексі. Вольова підготовка здійснюється успішно, якщо процес формування морально-вольових якостей органічно пов'язується з розвитком фізичних здібностей, з навчанням фізичних вправ.

Ключові слова: показники фізичної підготовленості, спортивні одноборства, фізичні якості, вольові якості.

Артюшенко А.А. Особенности влияния занятий разными видами единоборств на формирование волевых и физических качеств детей 12-13 лет. В статье отмечено, что занятия разными видами спортивных единоборств неодинаково влияют на формирование и развитие физических качеств детей школьного возраста. Целью исследования является изучение и анализ влияния занятий разными видами единоборств на формирование волевых и физических качеств у учеников среднего школьного возраста.

Показано, что занятие разными стилями единоборств положительно влияют на формирование волевых и физических качеств в комплексе. Волевая подготовка осуществляется успешно, если процесс формирования морально-волевых качеств органично связывается с развитием физических способностей, с обучением физическим упражнениям.

Ключевые слова: показатели физической подготовленности, спортивные единоборства, физические качества, волевые качества.

Artiushenko A.O. The Peculiarities of Martial Arts Training Impact on Forming Volitional and Physical Qualities of the Children Aged 12-13

The article points out that doing different kinds of martial arts has dissimilar impact on the formation and development of schoolchildren's physical qualities. The goal of the research is to study and analyze the impact of different martial arts on forming volitional and physical qualities of the middle school age pupils.

Doing different martial arts was found to have positive impact on forming volitional and physical qualities in complex. Many variants of martial arts impact on personal and physical qualities of the sportsmen of different age were analyzed. Volition training is carried out successfully if the process of forming moral and volitional qualities is associated with the development of physical abilities and learning physical exercises.

In the research, we found the impact of different styles of martial arts on forming volitional and physical qualities of middle school age pupils. Doing different martial arts was supposed to have different impact on the development of certain volitional and physical qualities of young sportsmen.

We tested experimentally the methods of combined development of physical and volitional qualities of schoolchildren while doing martial arts. The practical application of the methods gives an opportunity for the efficient development of physical abilities and the formation of volitional sphere of schoolchildren.

Key words: *the indicators of physical preparedness, martial arts, physical qualities, volitional qualities.*

Постановка проблеми. Поряд із загальноосвітньою школою, якій належить провідна роль у всебічному розвитку особистості учня, особливе значення належить установам додаткової освіти, у т. ч. дитячо-юнацьким спортивним школам. У багатьох з них функціонують секції спортивних одноборств, де формуються такі моральні якості як відповідальність за свої вчинки і поведінку своїх товаришів, глибока зацікавленість у загальному успіху, сила волі, прагнення до досягнення високих результатів. Поряд з цим заняття східними одноборствами дозволяють школярам розвивати у себе швидкість, спритність, силу, завзятість, терпіння. Для реалізації цих цілей педагогу-тренеру необхідно докласти чимало зусиль, спрямованих на розвиток у юних спортсменів здатності до постановки життєво важливих цілей, вміння співвідносити їх з моральними цінностями суспільства, приймати усвідомлені етичні рішення, проявляти морально-вольову готовність до подолання труднощів [7,8, с. 15, 22].

Актуальність дослідження. Необхідні теоретичні передумови для сприятливого формування фізичних та морально-вольових якостей обумовлюються психологічними особливостями шкільного віку, на що вказують К.А. Абульханова-Славская, Л.І. Божович, та ін. Ними підкреслюється особлива сприйнятливість підлітків до процесу педагогічного керівництва морально-вольовим розвитком, тому що в цьому віці вже накопичений достатній досвід моральної поведінки, пробуджується моральна потреба в самовихованні [1, 4, 5].

Дослідження ролі занять східними одноборствами, показує, що вони сприяють формуванню у школярів комплексу фізичних якостей, збагачують почуття, розвивають емоційну сферу, вміння адекватно оцінювати свої вчинки. Формування у підлітків нових психічних якостей обумовлює подальше ускладнення, збагачення та підвищення ефективності самовиховання. При цьому, вольова активність юного спортсмена є необхідним компонентом, метою, результатом, головним двигуном всього навчально-тренувального процесу. Виступаючи як умова і засіб процесу самовиховання, воля, у свою чергу, загартовується, направляючи потенційні резерви особистості юного спортсмена на вирішення завдань самовиховання, на подолання виникаючих перешкод. Практика показує, що при однакових умовах і засобах виховання виявляється різний рівень морального розвитку особистості [4, с. 12]. Більше того, рівень морального виховання може бути далеко не однаковий навіть у середині однієї вікової навчально-тренувальної групи, що займається східними одноборствами [2, с. 7].

У дослідженнях з педагогіки і психології спорту проблема формування фізичних і вольових якостей у процесі занять східними одноборствами ще недостатньо розроблена, а в більшості досліджень їх зміст розглядається не в повному обсязі. Вони вивчаються або як вольові, або тільки як моральні [11 с. 60]. Частково це пояснюється тим, що ще не повною мірою визначена змістовна характеристика вольових якостей, залишається недостатньо вивченим вплив занять східними єдиноборствами на рівень фізичної підготовленості [3 с. 110-115]. Висунуті протиріччя підкреслюють актуальність проблеми дослідження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз досліджень з проблеми формування вольових якостей підлітків в спортивній діяльності показав, що відсутній науково-обґрунтований підхід до діагностики рівня вольового розвитку школярів, не простежено характер залежностей між ходом їх розвитку і системою виховання в спортивній школі, лише частково розкрито шляхи стимулювання процесу формування вольових якостей під час занять фізичними вправами різного характеру; не виявлено чітких положень і експериментальних доказів того, що виховання вольових якостей особистості підлітка в процесі занять східними одноборствами вимагає створення сукупності соціально-педагогічних умов, що забезпечують ефективність цього процесу [9,10].

Недостатня увага до проблем волі та їх слабка розробка багаторазово відмічалися в роботах багатьох психологів (І. Д. Бех, А.І. Висоцький та ін.). Між тим, звернення до людського фактора як до одного з резервів соціально-економічного розвитку країни визначає практичну актуальність досліджень вольової сфери особистості і закономірностей її формування, оскільки здатність до вольової регуляції є високо значущою для багатьох видів професійної діяльності і суспільно активної поведінки [2 с. 10].

У розробці проблеми волі та формування вольових якостей значну роль відіграли роботи І. Д. Беха, А. І. Висоцького та ін. В той же час, незважаючи на значну кількість досліджень, змістовні характеристики вольових якостей залишаються предметом полеміки: має місце неоднозначне розуміння у визначенні окремих вольових якостей, розглядаються різні підходи щодо їх класифікації, методики оцінювання, взаємозв'язку вольових та фізичних якостей [6, с. 15].

Таким чином, можна констатувати наявність суперечностей між вимогами педагогічної практики вольового та фізичного розвитку особистості підлітків і знаннями про педагогічні умови його забезпечення. Проблема виховання вольових та фізичних якостей у процесі занять спортивними одноборствами взагалі недостатньо розроблена, а в більшості досліджень їх зміст розглядається не в повному обсязі.

Мета дослідження – вивчити та проаналізувати особливості впливу занять різними видами спортивних одноборств на формування вольових та фізичних якостей в учнів середнього шкільного віку.

Завдання дослідження.

1. Дослідити стан проблеми в теорії та практиці фізичного виховання.
2. Вивчити показники фізичних і вольових якостей в учнів середнього шкільного віку, які займаються різними видами спортивних одноборств.
3. Проаналізувати приріст показників фізичної підготовленості та вольових якостей учнів, які займаються різними видами спортивних одноборств.

У ході дослідження були використані наступні методи дослідження:

1. Аналіз науково-методичної літератури.
2. Метод тестування.
3. Педагогічне спостереження.
4. Методи математичної статистики.

Викладення основного матеріалу. В процесі дослідження нами були протестовані три групи учнів 12-13 років. В групу А увійшли діти, які крім уроків фізичної культури тричі на тиждень не менш двох років відвідували секцію одноборств (КУДО), де заняття були спрямовані на поєднаний розвиток фізичних та (особистісних) вольових якостей. В групі Б крім уроків фізичної культури учні не менш двох років займалися в секції з одноборств (киг-боксинг) тричі на тиждень. Група В складалася з учнів, що відвідували тільки уроки з фізичної культури. Реєстрація показників, що вивчалися проводилась одноразово з метою порівняльного аналізу рівнів підготовленості в різних групах (А,Б,В). Оцінка рівнів фізичної підготовленості проводилась за загальноприйнятою методикою. Для оцінки вольових здібностей в процесі занять фізичними вправами, була використана модифікована нами методика А.І. Висоцького.

Показники фізичної підготовленості і вольових здібностей в учнів груп А,Б,В показані в таблицях (1-2).

Судячи з експериментальних даних група А (КУДО) має найкращі показники сили, та силової витривалості, так середній показник у згинанні розгинанні рук в упорі лежачи становить 30,5 разів, а в підтягуванні 8,5 разів, що у порівнянні з групою Б різниця становить 3,7 разів, та 1,7 разів відповідно; група Б (киг-боксинг) також відзначилася гарною силовою витривалістю, та найкращими показниками гнучкості - 25,9 см. Найгірші результати в групі В. Це пов'язано з тим, що спортивне одноборство Кудо більш універсальний, силовий вид спорту, який сприяє розвитку основних фізичних якостей. Киг-боксинг також є ефективним одноборством для розвитку фізичних якостей.

Аналізуючи отримані експериментальні дані можна констатувати, що у групах А і Б груп показники рівня вольових якостей майже однакові, дещо більша різниця в показниках фізичної підготовленості, але в порівнянні з групою В, до якої входили діти, що лише відвідували уроки фізичної культури вони знаходяться на відносно високому рівні.

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості учнів 12 - 13 років

Тестові вправи	Група А (M±m)	Група Б (M±m)	Група В (M±m)
Згинання розгинання рук в упорі лежачи	30,5±0,3	26,8±0,3	12,6±0,5
Підтягування на поперечині	8,5±0,7	6,8±0,5	4,0±0,6
Підйом тулуба до кута 90° із положення лежачи на спині за 1 хв	43,0±0,5	43,0±0,5	31,2±0,5
У положенні ноги максимально розведені нарізно, висота від підлоги до тулуба	11,5±1,6	25,9±1,2	13,7±2,0
Біг 30м	5,3±0,1	5,4±0,1	6,5±0,1

Більший приріст показників фізичної підготовленості та вольових якостей у хлопчиків груп А,Б пояснюється, на нашу думку, специфікою занять і більш активним та свідомим відношенням учнів до навчально-тренувальних занять. В групі А акцент був більш на силові та координаційні якості, в групі Б заняття були спрямовані на розвиток швидко-силових якостей, що обумовлено специфікою даного виду одноборств.

Таблиця 2

Показники вольових якостей хлопчиків 12 і 13 років

Показники вольових якостей	До ЕКСПЕРИМЕНТУ ЗАГАЛЬНА		ПІСЛЯ ЕКСПЕРИМЕНТУ					
			Група А		Група Б		Група В	
	X	± m	X	± m	X	± m	X	± m
САМОСТІЙНІСТЬ	7,2	0,44	9,2	0,49	8,8	0,46	7,7	0,64
НАПОЛЕГЛИВІСТЬ	7,4	0,41	9,0	0,42	9,0	0,42	7,7	0,56
РІШУЧІСТЬ	7,1	0,35	9,4	0,54	9,0	0,42	7,7	0,48

Організація цих занять має свої особливості та ефективно сприяє формуванню вольових якостей особистості, характеру, вмінню досягати свідомо поставленої мети. До основних чинників, які впливають на формування вольових якостей, належать: наявність боротьби з труднощами; чітке усвідомлення мети; впевненість у власних силах; свідоме прагнення до самовдосконалення; здатність до самоконтролю і самооцінки в процесі діяльності. Заняття одноборствами сприяють не тільки підвищенню рівня фізичних якостей, но й вихованню волі, характеру, впевненості у собі, що так необхідно у повсякденному житті. Таким чином, можна констатувати, що заняття спортивними одноборствами сприяють значним позитивним змінам у фізичному, психологічному й емоційному розвитку людини.

Висновки

1. Теоретичний аналіз науково-методичної літератури показав, що спортивна підготовка, сприяє розвитку не тільки фізичних, а й вольових здібностей. Вольова підготовка здійснюється успішно, якщо процес формування морально-вольових якостей органічно пов'язується з розвитком фізичних здібностей, з навчанням фізичних вправ.

2. Визначені показники фізичних і вольових якостей у дітей на заняттях одноборствами мають позитивні зміни під впливом занять різними видами спортивних одноборств. Отримані дані свідчать про те, що рівень фізичних, і вольових здібностей в учнів обох груп, які займалися в секціях спортивних одноборств, значно краще ніж в учнів, які займалися тільки на уроках фізичної культури.

3. Експериментальна робота підтвердила, що заняття спортивними одноборствами мають свої особливості і позитивний виховний вплив на формування вольових та фізичних якостей підлітків, сприяють формуванню в учнів упевненості у власних силах, свідомого прагнення до самовдосконалення, здатності до самоконтролю та самооцінки своєї діяльності, вміння володіти собою при несподіваних труднощах і ситуаціях, пов'язаних із ризиком, що так необхідно для виховання всебічно розвинутої особистості. Більш динамічному та гармонійному розвитку фізичних якостей.

Перспективи використання результатів дослідження. Методика поєданого розвитку фізичних і особистісних якостей у дітей на заняттях одноборствами, впровадження якої у практику надає можливість для ефективного розвитку як фізичних здібностей так і формування вольової сфери учнів. Результати дослідження можуть використовуватися тренерами з одноборств.

Література

1. Абульханова-Славская К. А. Время личности и время жизни /К. А. Абульханова-Славская, Т. Н. Березина. – СПб. : Алетей, 2001. – 304 с.
2. Артюшенко А. О. Виховання вольових якостей в учнів середнього шкільного віку в процесі занять фізичною культурою : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.07 – теорія і методика виховання / Андрій Олександрович Артюшенко. – К., 2003. – 20 с.
3. Бех І. Д. Виховання особистості / І. Д. Бех. – К. : „Либідь”, 2003. – Т. 1. – 277 с. – Т. 2. – 341 с.
4. Божович Л. И. Развитие воли в онтогенезе / Л. И. Божович // Формирование личности в онтогенезе. – М., 1991. – С. 104–142.
5. Волков Л. В. Спортивная подготовка детей и подростков / Л. В. Волков. – К. : Вежа, 1998. – 190 с.
6. Высоцкий А. И. Возрастная динамика волевой активности школьников / А. И. Высоцкий // Вопросы психологии волевой активности личности и коллектива. – Рязань, 1984. – С. 92–98.
7. Assagio I. R. The act of will / I. R. Assagio. – London, 1974.
8. Atkinson T. W. An introduction to motivation / T. W. Atkinson. – New York, 1964.
9. Beckmann J. Metaproceses and the regulation of behavior // Motivation, intention and volition / Ed. by F. Halisch, J. Kuhl. Berlin, 1987.
10. Maslow A. Motivation and personality (3rd ed.) / A. Maslow. – New York : Harper Row, 1987. – 232 s.
11. Schnabel G. Bewegungsregulation als Informationsorganisation / G. Schnabel // Trainingswissenschaft. – Berlin: Sportverlag. – 1994. – S. 60–62.

Архипов О.А., Питомець О.П.

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, м. Київ

ОЗДОРОВЧІЙ БІГ ЯК ОСНОВА САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ДЛЯ ОСІБ РІЗНОГО ВІКУ

У статті розглядаються практичні рекомендації по застосуванню оздоровчого бігу в самостійних заняттях осіб різного віку для покращання здоров'я та фізичного стану. Надається детальний опис розминки та заминки, програм занять оздоровчим бігом, переліку рухових завдань та вправ, самоконтролю за навантаженням та самопочуттям за показниками пульсу. Педагогічна характеристика елементів техніки бігу призначена сприяти підвищенню ефективності навчання. Також розглядається можливість правильного розуміння послідовності алгоритму виконання рухів бігуна при виконанні оздоровчого бігу, рекомендуються найбільш загальні принципи, якими необхідно керуватися.

Ключові слова: здоров'я та фізичний стан, особи різного віку; оздоровчий біг в самостійних заняттях.

Архипов О.А., Питомець А.П. Оздоровительный бег как основа самостоятельных занятий для людей разного возраста. В статье рассматриваются практические рекомендации по использованию оздоровительного бега в самостоятельных занятиях людей разного возраста для улучшения здоровья и физического состояния. Дается подробное описание разминки и заминки, программ занятий оздоровительным бегом, применением двигательных заданий и упражнений, самоконтроля за нагрузкой и самочувствием по показателям пульса. Педагогическая характеристика элементов техники бега предназначена содействовать повышению эффективности обучения. Также рассматривается возможность правильного понимания последовательности алгоритма выполнения движений бегуна во время выполнения оздоровительного бега, рекомендуется наиболее общие принципы, которыми необходимо руководствоваться.

Ключевые слова: здоровье и физическое состояние, люди разного возраста, оздоровительный бег в самостоятельных занятиях.

Arkhyrov O.A., Pytomets A.P. Health club running as the basis of separate classes for people of all ages. In this article we consider practical recommendations on the usage of jogging in trainings of people of all ages in order to improve health and physical state. We provide detailed description of the warm-up, which consists of light jogging or fast walking. Its duration depends on individuals. The warm-up as a start prepares organs and systems of organism for the future effective and economic work. After the warming jog or walk it's advisable to make 8-10 general developmental exercises which should influence coherently different parts of the system. At first, small bioelements like bones and feet are warmed up with the help of circular motions and shakings. Then neck muscles, muscles of the shoulder girdle, abdominal muscles and the muscles of the lower extremities should warm up.

Further we deal with the most popular programs of jogging, the list of motional tasks and exercises, self-control and the load in terms of feeling the pulse. Teachers' characteristics of the elements of the technique of running are intended to enhance the effectiveness of