

Міністерство освіти і науки України
Харківська державна академія фізичної культури

**ОСНОВИ ПОБУДОВИ
ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ
В ЦИКЛІЧНИХ ТА ЕКСТРЕМАЛЬНИХ
ВИДАХ СПОРТУ**

*Збірник наукових праць
Випуск 5*

Харків-2021

УДК 796

Основи побудови тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту: збірник наукових праць [Електронний ресурс]. Харків : ХДАФК, 2021. Вип.5. 234 с. URL: http://journals.uran.ua/cvs_konf/issue/archive.

У збірнику представлені наукові праці з актуальних проблем побудови та оптимізації тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту, а також проблеми та перспективи фізичної культури та інших видів спорту.

Матеріали збірника представляють теоретичний й практичний інтерес для докторантів, аспірантів, магістрів, тренерів, спортсменів, викладачів, наукових працівників та студентів.

Редакційна колегія:

- **Грабовський Юрій Антонович**, к.пед.н., доцент, заст. зав. кафедри теорії та методики фізичного виховання Херсонського державного університету;

- **Гриньова Тетяна Іванівна**, к.фіз.вих., доцент, доцент кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму Харківської державної академії фізичної культури;

- **Кутек Тамара Борисівна**, д.фіз.вих., професор, декан факультету фізичного виховання і спорту Житомирського державного університету імені Івана Франка;

- **Мулик Катерина Віталіївна**, д.пед.н., професор, завідувач кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму Харківської державної академії фізичної культури;

- **Пруднікова Марина Сергіївна**, к.фіз.вих., доцент, доцент кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму Харківської державної академії фізичної культури.

Зауваження, побажання та пропозиції прохання направляти на e-mail: kzvsrst@gmail.com

ЩЕРБАК О.А., ПРУДНІКОВА М.С.

ТЕХНІКА ТА ЇЇ ОСОБЛИВОСТІ У ВМХ-РЕЙСИНГ 63

ЮШЕВИЧ Н.В., КОШОВЕЦЬ В.І.

ФІЗІОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ЛИЖНИКІВ-ГОНЩИКІВ У СПРИНТІ..... 73

ОСНОВИ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В

ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ВИДАХ СПОРТУ 80

БЕРШОВ С.И., КОПЕЙКА Г.В.

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ У АЛЬПИНИСТОВ В УСЛОВИЯХ
ВЫСОКОГОРЬЯ 81

**ГРАБОВСЬКИЙ Ю.А., ГОРОДИНСЬКА І.В., КОЛЬЦОВА О.С.,
СТЕПАНЮК С.І.**

ОСОБЛИВОСТІ УМОВ СПОРТИВНОГО ПОХОДУ ТА ЇХ ВПЛИВ НА
ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ЮНИХ ТУРИСТІВ 90

КАПЛАТА Д.С., МУЛИК К.В., ГРИНЬОВА Т.І.

ХАРАКТЕРИСТИКА АКРОБАТИЧНИХ ДИСЦИПЛІН В СНОУБОРДІ..... 98

РИЖЕНКО Д.Ю., ГРИНЬОВА Т.І.

ОСНОВИ ПОБУДОВИ ПОЛІСПАСТНИХ СИСТЕМ У СПОРТИВНОМУ
ТУРИЗМІ 105

ТОПОРКОВ О.М., НАГОВІЦИНА О.П., ПОНОМАРЕНКО О.В.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ РЯТУВАЛЬНИХ РОБІТ СИЛАМИ МАЛОЇ
ГРУПИ В ЛЬОДОВИКОВИХ ТРІЩИНАХ 112

***ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ Й ІНШИХ
ВИДІВ СПОРТУ*** 121

ГЛУХОВ І.Г., ГОЛЯКА С.К., ЗАБОЛОТНИЙ О.В.

СТАН ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ, ЯКІ
ЗАЙМАЮТЬСЯ В ПОЗАШКІЛЬНІЙ СЕКЦІЇ ДЗЮДО 121

ГОЛЯКА С.К., ГЛУХОВ І.Г., ГЛУХОВА Г.Г., НІКІТЧЕНКО Т.Б.

ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ, ЯКІ
ЗАЙМАЮТЬСЯ В ШКІЛЬНИХ СПОРТИВНИХ СЕКЦІЯХ 129

ГОЛЯКА С.К., ГЛУХОВ І.Г., ГЛУХОВА Г.Г., НІКІТЧЕНКО Т.Б.

ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ В ШКІЛЬНИХ СПОРТИВНИХ СЕКЦІЯХ

Анотація. В статті розглядаються питання вивчення особливостей формування особистості дітей молодшого шкільного віку, які займаються в спортивних секціях.

Ключові слова: особистість; спортивні секції; діти.

Вступ. У нинішніх сучасних умовах дуже важливим завданням сім'ї та школи під час роботи зі зміцнення здоров'я підростаючого покоління є прищеплювання учням стійкого мотивації до систематичних занять фізичними вправами в школі, а також і у позашкільний час. Тому у зв'язку з цим слід використовувати усі відомі форми фізичного виховання в школі, самостійні заняття фізичними вправами в домашніх умовах, систематичне відвідування спортивних секцій, що сприятиме підвищенню рухової активності, збереженню та зміцненню здоров'я, покращення рівня фізичної підготовленості дітей та підлітків.

Як відомо, у процесі зміцненні здоров'я населення, а також гармонійному розвитку особистості, що є важливим у підготовці молоді до праці та захисту нашої Батьківщини важливе значення належить фізичній культурі та спорту [1, 3].

Під час фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку вирішуються ряд питань, зокрема виховуються морально-вольові якості особистості; формується необхідність до систематичних занять фізичними вправами; розвиваються життєво важливі рухові дії, вміння застосовувати їх в різноманітних умовах та ситуаціях; розвиваються фізичні якості тощо.

Значну роль в процесі застосування позакласних форм фізичного виховання школярів відіграють систематичні заняття фізичною культурою та спортом під час відвідування різних гуртків, секцій, а також спортивних клубів. Крім цього до фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку слід підходити творчо, при цьому враховувати індивідуальність кожного з них [1, 3].

Мета та завдання дослідження. Вивчити роль занять у шкільних спортивних секціях у формуванні морально-вольових та особистісних якостей учнів початкових класів.

Матеріал і методи дослідження. В експериментальній частині роботи прийняли участь 15 хлопчиків початкових класів віком від 9 до 10 років, які займалися у спортивних секціях і є учнями НВК№ 48 м. Херсона. Тестування для всіх обстежуваних здійснювали двічі: перше тестування на початку занять в спортивних секціях (футбол, єдиноборства) у жовтні 2020 року; друге тестування – після 4 місяців занять у спортивних секціях – у березні 2021 року.

Сформованість особистісних якостей ми вивчали за допомогою методики «Дитячий варіант особистісного тесту Р. Кеттела», яка є адаптованою модифікацією для дітей молодшого шкільного віку дорослого варіанту особистісного 16-факторного тесту Р. Кеттела [2]. Тест включає 11 шкал, які відповідають основним рисам особистості дитини. Також кожна риса (фактор) можуть бути позитивною і негативною. У запропонованій методиці виділено три рівні у розвитку різних рис особистості, а саме низький (від 1 до 3 балів), середній (від 4 до 7 балів) і також високий (від 8 до 10 балів). У цій методиці до основних рис особистісного тесту Р.Кеттела віднесено: екстраверсію, впевненість у собі, емоційна збудливість, незалежність, розсудливість, сумлінність, сміливість, практичність, оптимізм, самоконтроль та незворушність.

Результати дослідження та їх обговорення. Середні значення дослідження за методикою «Дитячий варіант особистісного тесту Р.Кеттела» та різниці у показниках першого та другого етапів тестування представлено у

таблиці 1.

Таблиця 1

**Середні значення тестування за методикою
"Дитячий варіант особистісного теста Р. Кеттела"**

Етап тестування	Екстраверсія	Впевненість у собі	Емоційна збудливість	Незалежність	Розсудливість	Добросовісність	Сміливість	Практичність	Оптимізм	Самоконтроль	Незворушність
До занять в спортивних секціях	5,2	5,53	5,13	4,6	4,66	4,93	5,13	5,06	4,66	4,46	5,66
Під час занять в секціях (4 міс)	6,8	6,26	6,13	5,46	6,2	6,53	5,93	5,26	5,00	5,66	3,73
Різниця, %	+30,7	+13,2	+19,5	+18,7	+33,0	+32,4	+15,6	+3,9	+6,8	+26,9	-51,7

З даних таблиці 1 видно, що на другому етапі тестування у хлопців, які займаються у спортивних секціях у більшості випадків покращилися показники особистісних якостей. Так, показник «екстраверсії» на другому етапі становив в середньому 6,8 бали, що покращилося порівняно з першим етапом дослідження на 30,7 %. Середні значення показників особистісних рис на другому етапі найбільшого приросту отримали наступні: «розсудливість» (покращилася на 33,0%, «добросовісність» (покращилася на 32,4 %) та особливо «незворушність» – покращилася на 51,7% (так як менші бали за цією рисою свідчать про вищий її рівень).

Найменші показники приросту ми спостерігали за такими особистісними рисами у хлопців, як: «емоційна збудливість» (збільшення на 19,5 %), «незалежність» (збільшення на 18,7 %) та «сміливість» (збільшення на 15,6 %).

На другому етапі тестування ми спостерігали погіршення за деякими показниками особистісних рис хлопців, що займаються у спортивних секціях. Так, на другому етапі тестування погіршився показник «практичності» на 3,9 %

(згідно методики, чим менші бали за цією рисою, тим вищий її рівень) та показник «оптимізму» (зменшення на 6,8 %) (табл.1.).

На рисунках 1-3 представлені дані кількісного співвідношення хлопців з різним рівнем особистісних якостей на першому та другому етапах тестування.

З даних цих рисунків видно, що на другому етапі дослідження збільшилася кількість осіб з високим рівнем показників особистісних рис молодших школярів, і відповідно зменшилася кількість осіб з низькими показниками особистісних рис.

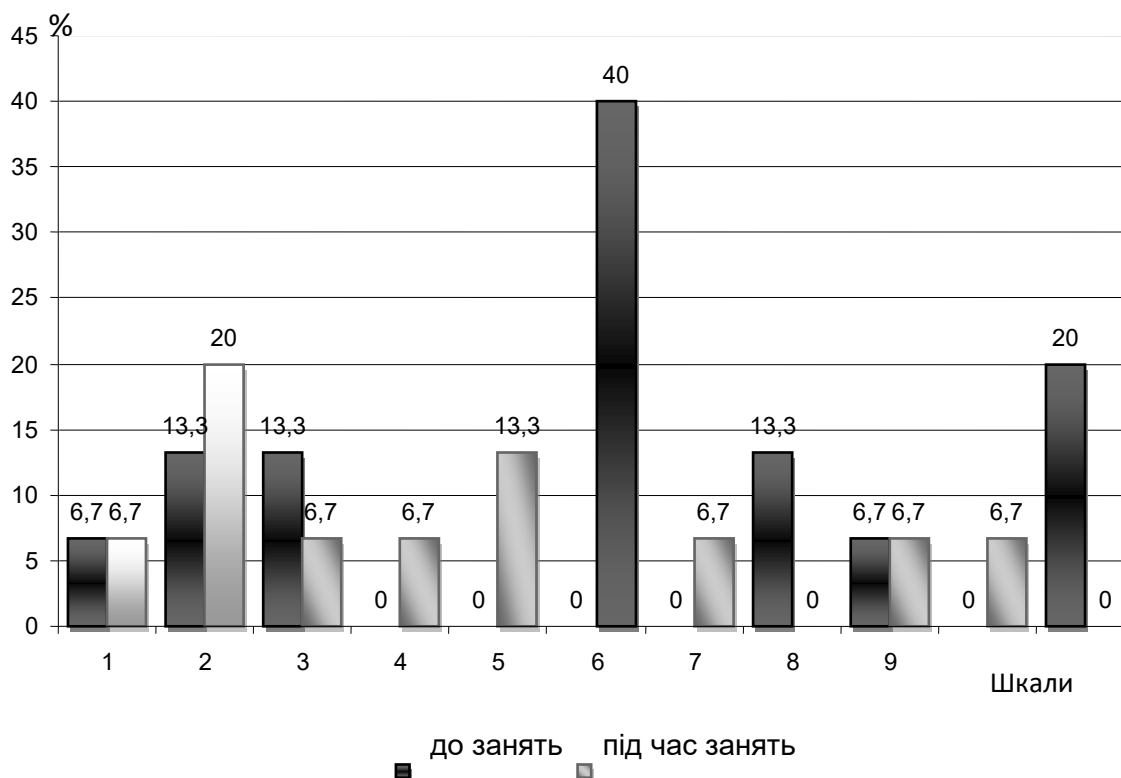


Рис. 1. Кількісний розподіл хлопців з високим рівнем особистісних рис (%)

Примітка: 1 – екстраверсія; 2 - впевненість в себе; 3 – емоційна збудливість; 4 – незалежність; 5 – розсудливість; 6 – добросовісність; 7 – сміливість; 8 – практичність; 9 – оптимізм; 10 – самоконтроль; 11- незворушність.

Так, високий рівень «впевненості в собі» на другому етапі тестування спостерігався вже у 20% осіб, тоді як на початку тестування у 13,3%. Високий

рівень «незалежності» ми вже спостерігаємо в одного школяра (6,7%), тоді як на початку тестування високого рівня за цим показником ми не спостерігали в жодної дитини.

Також вперше з'явилися діти з високим рівнем таким психологічної характеристик особистості, як розсудливість (13,3%), сміливість (6,7%), самоконтроль (6,7%), і особливо, значна кількість дітей з'явилася з високим рівнем риси характеру «добросовісність» - до 40,0%.

Але з іншого боку ми спостерігаємо також і зменшення кількості осіб з високим рівнем психологічних характеристик після 4 місяців занять в спортивних секціях. Подібна ситуація спостерігається за наступними рисами, як «практичність» (на першому етапі високий рівень був характерним 13,3% дітям, тоді як наприкінці дослідження жодній дитині) та «незворушність» (на I етапі тестування високий рівень був властивий 20,0% дітей, тоді як наприкінці дослідження жодній дитині), а також «емоційної збудливості» (на першому етапі 13,3 %, а наприкінці 6,7 %).

Більш наочніше ситуація спостерігається при аналізі динаміки показників кількості осіб з низьким рівнем прояву психологічних рис характеру. Так, наприкінці експерименту ми спостерігаємо зменшення кількості осіб з низьким рівнем за всіма характеристиками, крім «оптимізму» (на I та II етапах осіб з низьким рівнем виявилось по 20%).

Лише у випадку показників низького рівня «не зворушливості» ми спостерігаємо збільшення кількості осіб з 26,6% до 46,6%. За всіма іншими рисами ми спостерігаємо зменшення кількості осіб з низьким рівнем. Так, за такими рисами як «екстраверсія», «впевненість в собі» та «емоційна збудливість» на II етапі тестування ми не спостерігали жодної особи з низьким рівнем на II етапі обстеження, а на I етапі таких осіб було, відповідно: 26,6%, 20,0% та 26,6%.

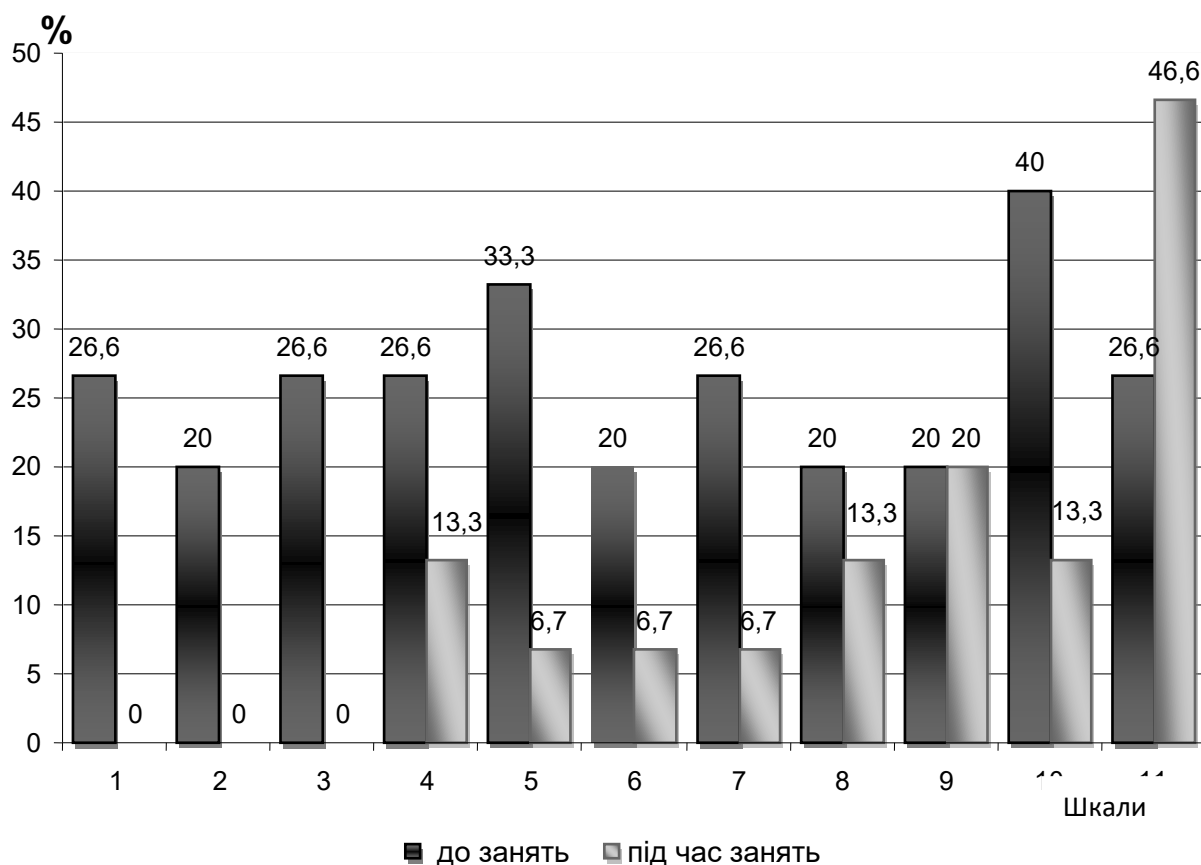


Рис. 2. Кількісний розподіл хлопців з низьким рівнем особистісних рис (%)

Примітка: 1 – екстраверсія; 2 - впевненість в себе; 3 – емоційна збудливість; 4 – незалежність; 5 – розсудливість; 6 – добросовісність; 7 – сміливість; 8 – практичність; 9 – оптимізм; 10 – самоконтроль; 11- незворушність.

Кількість випадків з низьким рівнем психологічної риси «незалежність» зменшилася з 26,6 % на I етапі до 13,3 % на другому етапі тестування. Низький рівень «розсудливості» на II етапі тестування характерний 6,7 %, тоді в як на I етапі таких осіб було 33,3 %. Низький рівень «добросовісності» на II етапі знизився з 20 % до 6,7 %, «практичності» з 20,0 % до 13,3 %. Показник кількості осіб з низьким рівнем самоконтролю на II етапі спостерігався 13,3 % дітей, тоді як на I етапі таких було 40,0%.

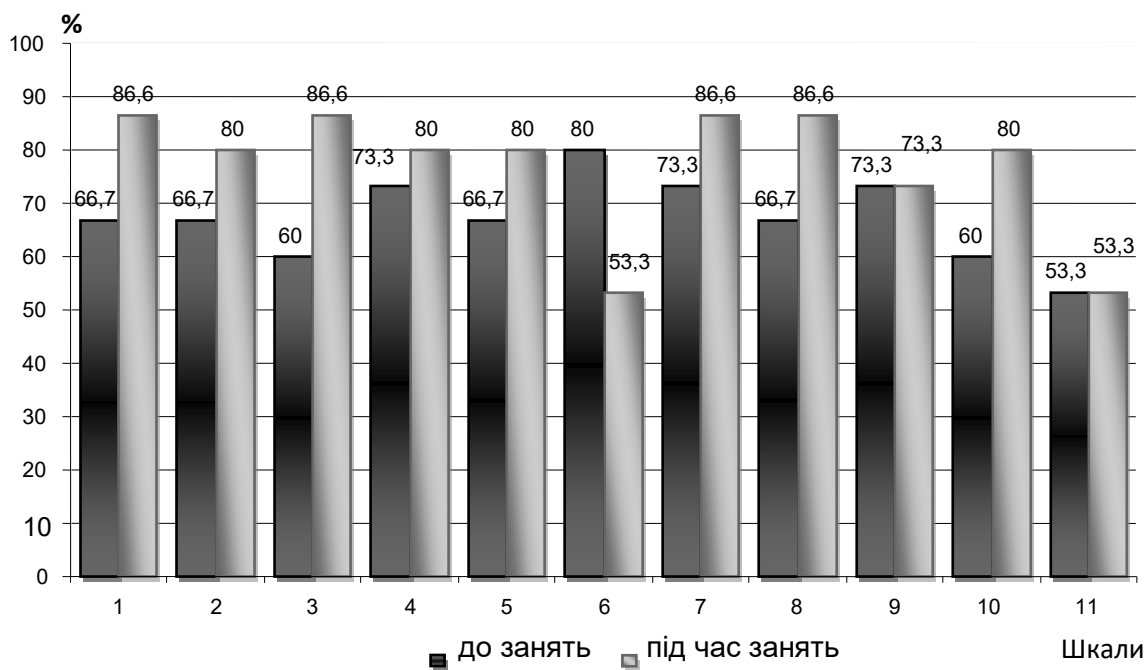


Рис. 3. Кількісний розподіл хлопців з середнім рівнем особистісних рис (%)

Примітка: 1 – екстраверсія; 2 - впевненість в себе; 3 – емоційна збудливість; 4 – незалежність; 5 – розсудливість; 6 – добросовісність; 7 – сміливість; 8 – практичність; 9 – оптимізм; 10 – самоконтроль; 11- незворушність.

Як під час першого, так і під час другого етапів тестування ми спостерігаємо, що у більшій кількості осіб виявлено середній рівень показників особистісних рис школярів. Наприклад, на другому етапі тестування по 86,6% від загальної кількості середній рівень спостерігався за наступними рисами: «екстраверсія», «емоційна збудливість», «сміливість», «практичність».

Висновки. В результаті дослідження особистісних якостей за методикою Р.Кеттела встановлено, що систематичні заняття в спортивних секціях сприяють сформованості таких рис особистості як незворушність, розсудливість, добросовісність, екстравертність, самоконтроль, незалежність, емоційну збудливість, сміливість, впевненість у собі. На II етапі тестування

спостерігається збільшення кількості осіб з високим рівнем сформованості рис особистості: впевненість у собі, незалежність, розсудливість, добросовісність, сміливість, самоконтроль.

Перспективи подальших досліджень. Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні особистісних якостей дітей, які займаються у спортивних секціях із застосуванням додаткового комплексу методик.

Список використаної літератури:

1. Бех І. Д. Виховання особистості. К.: Либідь, 2003. Т.2. С. 215-225.
2. Бурлачук Л.Ф. Психодіагностика. Учебник для вузов. СПб. : Питер, 2003. 351 с.
3. Фізичне виховання учнів початкових класів у позакласній роботі загальноосвітніх навчальних закладів : навч.-метод. посіб. / В. В. Івашковський, О. І. Остапенко, М. В. Тимчик ; [за ред. М. Д. Зубалія]. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2014. 172 с. Режим доступу: lib.iitta.gov.ua/7338/1/2466_Zubalia.pdf

Відомості про авторів:

Голяка Сергій Кіндратович – кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання та спорту, Херсонський державний університет (м. Херсон), s.golyaka@ukr.net

Глухов Іван Геннадійович – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання, Херсонський державний університет, (м. Херсон), swim.ks.ua@gmail.com

Глухова Ганна Геннадіївна – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання та спорту, Херсонський державний університет, (м. Херсон), czglukhova@gmail.com

Нікітченко Тетяна Борисівна – здобувачка 1 курсу (магістрантка 1 курсу навчання), Херсонський державний університет (м.Херсон), sport212@ukr.net