МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ УПРАВЛІННЯ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ОСВІТИ, СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

МАТЕРІАЛИ
І ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

Донецьк, ДонДУУ 2014

ББК Ч 5 + Р

А 43

Актуальні питання освіти, спорту та здоров'я у вищих навчальних закладах: матеріали І Всеукраїнської. наук.- практ. конф., 4 березня 2014 р., м. Донецьк. – Донецьк: ДонДУУ, 2014.– 408 с.

Матеріали, що друкуються у цьому збірнику, розкривають сучасні проблеми планування та організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах, психолого-педагогічні та психофізичні аспекти розвитку фізичного виховання та спорту, а також медико-біологічні основи та питання здоров'я людини. Розглядаються напрямки державного регулювання, менеджменту та маркетингу у сфері фізичного виховання та спорту.

Редакційна колегія:

Поважний О.С. – ректор ДонДУУ, д.е.н., професор, академік АЕН України, Заслужений працівник України.

Дорофієнко В.В. – проректор з наукової роботи ДонДУУ, д. е. н., професор, академік АЕН України, Заслужений працівник України.

Стойка А.В. – проректор з міждународних звязків та виховної роботи ДонДУУ, д.н.держ.упр., доцент.

Овчаренко Р.В. – декан факультету «Економіки» ДонДУУ, к.н.держ.упр.

Небесна В.В. – завідувач кафедри «Фізичного виховання» ДонДУУ, к.б.н., доцент.

Кашуба О.В. – доцент кафедри «Фізичного виховання» ДонДУУ.

Кривець І.Г.– ст. викладач кафедри «Фізичного виховання» ДонДУУ.

Грідіна Н.О. – ст. викладач кафедри «Фізичного виховання» ДонДУУ.

Купрієнко М.Л. – ст. викладач кафедри «Фізичного виховання» ДонДУУ.

© ДонДУУ, 2014

БЕРЕМЕННОСТИ, РАЗВИТИЕ ВНУТРИУТРОБНОГО ПЛОДА И РОДИВШЕГОСЯ РЕБЕНКА.
Донецкий областной наркологический диспансер
Донецкий национальный медицинский университет им. М. Горького **257**

Черепахин Г.А., Кривец И.Г., Левченко И.А.
ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА ДЫХАНИЯ ПО МЕТОДУ ВЛАДИМИРА ФРОЛОВА.
Донецький державний університет управління **272**

IV Розділ
ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ ТА ВІДБІР У СПОРТИВНІ СЕКЦІЇ

Кедровський Б.Г., Кувардіна Г.В., Шалар О.Г. ВПЛИВ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ НА СПОРТИВНУ ДІЯЛЬНІСТЬ СТРИБУНІВ У ВИСОТУ.
Херсонський державний університ **283**

Клочко В.М., Бескоровайный Д.А.
НООСФЕРНЫЕ REAL-МЕТОДИКИ В СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ.
Харьковский национальный университет городского хозяйства имени А. М. Бекетова **290**

Лазарева В.Г. [1], Кузіна І.І.[2]СОФТБОЛ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ СОЦІАЛЬНО–ПЕДАГОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ З ДЕВІАНТНОЮ ПОВЕДІНКОЮ.
[1]*Донецький інститут залізничного транспорту*
[2]*Донецький політехнічний технікум*
303

Мершавка В.М., Серорез Т.Б.
ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ З НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ ТА ВІДБІР У СПОРТ СЕКЦІЇ.
Донецкий национальный технический университет **309**

Мирошниченко В.В.
ОТБОР В СПОРТИВНЫЕ СЕКЦИИ И ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ.
Донецкий государственный университет управления **316**

Озерова О.А
ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ТАКТИКО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ПЛАВЦІВ РІЗНОЇ ДИСТАНЦІЙНОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ НА ОСТАННІХ ЕТАПАХ БАГАТОРІЧНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ.
Київський національний університет будівництва і архітектури **324**

Харьковская Л.В., Харьковский В.А., Ямилова Е.А.
ОТБОР И ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ ПО ПЛАВАНИЮ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ВУЗОВ.
Донецкий национальный технический университет **331**

IV Розділ

ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ ТА ВІДБІР У СПОРТИВНІ СЕКЦІЇ

УДК 371.71

ВПЛИВ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ НА СПОРТИВНУ ДІЯЛЬНІСТЬ СТРИБУНІВ У ВИСОТУ

Кедровський Б.Г., Кувардіна Г.В., Шалар О.Г.

Херсонський державний університет

Анотація. Розглянуто проблему залежності між вольовими якостями, майстерністю та спортивними результатами стрибунів у висоту. Встановлено високий рівень кореляційного зв'язку між терплячістю та наполегливістю у легкоатлетів стрибунів. З'ясовано ефективність застосування деяких методів психологічної підготовки з формування у стрибунів у висоту таких вольових якостей як: цілеспрямованість, наполегливість, завзятість, сміливість, рішучість, ініціативність, самостійність, самовладання, витримка і терплячість.

Ключові слова: змагальна діяльність, вольові якості, майстерність, кореляція, психологічна підготовка, терплячість, наполегливість.

Аннотация. Кедровский Б.Г., Кувардина А.В., Шалар О.Г. Влияние волевых качеств на спортивную деятельность прыгунов в высоту. Рассмотрена проблема зависимости между волевыми качествами, мастерством и спортивными результатами прыгунов в высоту. Установлен высокий уровень корреляционной связи между терпением и настойчивостью у легкоатлетов прыгунов. Выявлена эффективность применения некоторых методов психологической подготовки по формированию у прыгунов в высоту таких волевых качеств как: целенаправленность, настойчивость, упорство, смелость, решительность, инициативность, самостоятельность, самообладание, выдержка и терпение.

Ключевые слова: соревновательная деятельность, волевые качества, мастерство, корреляция, психологическая подготовка, терпеливость, настойчивость.

Актуальність. Загострення конкуренції на міжнародній арені та зниження темпів зростання рекордних досягнень у стрибкових видах легкої атлетики усе наполегливіше спонукають фахівців підвищувати надійність змагальної діяльності кваліфікованих стрибунів.

Надійність змагальної діяльності спортсмена – здатність спортсмена виступати на відповідних змаганнях на рівні своїх найкращих тренувальних результатів, яка залежить від індивідуально-психологічних особливостей особистості [4].

Надійність виступів висококваліфікованих стрибунів у змаганнях забезпечуються спортивно-технічним потенціалом, під яким розуміється оптимальний розвиток фізичних якостей та інших видів підготовленості. Одним із способів підвищення надійності реалізації спортивно-технічного потенціалу кваліфікованих спортсменів є формування індивідуальної змагальної діяльності, що відбувається завдяки оптимізації ведення змагальної боротьби [3, 4].

Результати досліджень авторів, які вивчали змагальну діяльність кваліфікованих легкоатлетів дозволили визначити проблемну ситуацію, що, з одного боку, в необхідності індивідуалізації підготовки кваліфікованих спортсменів, з іншого – відсутності науково-обгрунтованих рекомендацій з питань вибору оптимального варіанта ведення змагальної боротьби. Змагальна діяльність є кульмінацією тренувального процесу, де синтезуються не тільки результати спортивного тренування, а й перевіряється ефективність реалізації досягнутого рівня підготовленості у запланований результат [1, 2].

Спостерігаючи за виступами стрибунів у висоту на змаганнях, можна відмітити наявність залежності між спортивними результатами, вольовими якостями (терплячістю та наполегливістю) та рівнем майстерності.

Мета дослідження: вивчити залежність між вольовими якостями (терплячістю та наполегливістю), майстерністю та спортивними результатами стрибунів у висоту.

Результати дослідження. Суб'єктами нашого дослідження були стрибуни у висоту з розбігу різної спортивної кваліфікації, а саме: легкоатлети групи спортивного удосконалення та вищої спортивної майстерності Вищих училищ фізичної культури м. Херсона та м. Миколаєва зі стрибків у висоту. Дослідження проводилося протягом 2012-2013 років. Серед херсонських стрибунів у висоту з розбігу МСМК – 1, МС – 3, КМС – 1, І розряд – 2, ІІ розряд – 4 спортсмени. Якісний склад миколаївських стрибунів у висоту наступний: ЗМС – 1, МСМК – 1, МС – 1, КМС – 6, ІІ розряд – 1 спортсмен.

Було виявлено, що у херсонських спортсменів існує високий рівень кореляційного зв'язку між двома видами вольових якостей, а саме між терплячістю та наполегливістю, коефіцієнт кореляції складає ($r>0,99$). Також було виявлено наявність високого рівня зв'язку між терплячістю ($r>0,9$) і наполегливістю ($r>0,8$) з рівнем майстерності цих спортсменів (див. табл. 1). На нашу думку, рівень майстерності пов'язаний з проявом вольових якостей терплячості та наполегливості у цих спортсменів, обумовлений тим, що заслуженим тренером України Геннадієм Володимировичем З., протягом усього періоду тренувань проводились регулярні педагогічні заходи щодо виховання у своїх спортсменів дисциплінованості та відповідальності. А саме, була розроблена ціла система заохочування: де передбачалося нарахування балів за своєчасне відвідування тренувань та змагань, взірцеву поведінку під час проведення тренувальних зборів, та ін.

Робота по формуванню вольових якостей цілеспрямовано проводиться індивідуально з кожним спортсменом. Тренером застосовуються ідеомоторні тренування, методи психічної саморегуляції. У ході нашого дослідження була застосована програма з формування психологічної стабільності та надійності, тих стрибунів у висоту, у яких виникали проблеми з психологічною готовністю до змагань. На нашу думку, застосування цієї програми сприяло покращенню спортивних результатів.

Таблиця 1.

Матриця кореляції вольових якостей участі у змаганні та рівні майстерності стрибунів у висоту Вищого училища фізичної культури м. Херсона (коефіцієнти кореляції)

№	Ознаки	1	2	3	4
1.	Терплячість		0,99	0,92	0,85
2.	Наполегливість	0,99		0,89	0,84
3.	Результати участі у «Таврійських висотах»	0,92	0,89		0,64
4.	Рівні майстерності	0,85	0,84	0,64	

Як видно із таблиці 1, у херсонських стрибунів у висоту терплячість ($r>0,9$) та наполегливість ($r>0,89$) має високий рівень кореляційного зв'язку із результатами які показали спортсмени на змаганнях «Таврійські висоти». Але був виявлений середній рівень зв'язку між рівнем майстерності та результатами виступу на змаганнях ($r>0,6$). Це можна пояснити тим, що серед спортсменів були ті, для котрих ці змагання не були настільки важливими і вони планували показати кращий результат на інших змаганнях більш високого рівня.

Таблиця 2.

Матриця кореляції вольових якостей участі у змаганні та рівні майстерності стрибунів у висоту Вищого училища фізичної культури м. Миколаєва (коефіцієнти кореляції)

№	Ознаки	1	2	3	4
1.	Терплячість		0,98	0,96	0,64
2.	Наполегливість	0,98		0,96	0,74
3.	Результати участі у «Таврійських висотах»	0,96	0,96		0,53
4.	Рівні майстерності	0,64	0,74	0,53	

За результатами кореляційного аналізу у спортсменів з міста Миколаєва (див. таблицю 2) між вольовими якостями спостерігався досить високий рівень зв’язку (r>0,98). Також високий рівень був відмічений між наполегливістю та майстерністю (r>0,74). Середній рівень кореляційного зв’язку був виявлений між терплячістю та майстерністю (r>0,6). У цих спортсменів спостерігався середній рівень кореляційного зв’язку між рівнем майстерності (r>0,53) і результатами участі у змаганнях «Таврійські висоти». Напевне, успіхи у цих спортсменів пов'язані з іншими компонентами спортивної підготовки, а саме з технічною та фізичною підготовкою.

Педагогічні спостереження за стрибунами у висоту з розбігу Херсонського вищого училища фізичної культури, показали ефективність застосування деяких методів психологічної підготовки з формування таких вольових якостей як: цілеспрямованість, наполегливість, завзятість, сміливість, рішучість, ініціативність, самостійність, самовладання, витримка і терплячість. Як правило, тренери застосовували індивідуальні бесіди, ідеомоторні тренування, методи психічної саморегуляції тощо.

На першому етапі дослідження не було виявлено середнього та низького рівня мотивації до успіху, але у таких легкоатлетів, як: Даша К., Валя Щ., Таня Л., Микита Н., та Михайло Л. відзначились результатами вище середнього рівня мотивації до успіху. На цьому етапі ми проводили дослідження за шкалою Ю.Л. Ханіна щодо відношення стрибунів у висоту до участі у змаганнях. Отримані нами результати показали, що такі спортсмени, як: Андрій П., Віталій С., Таня Л., Микита Н. на змаганнях не показали результат запланований тренером, це також підтверджують результати нашого анкетування, в якому ці спортсмени не дуже готові до змагань та не досить впевнені у своїх силах.

Дослідження впливу видовищних ефектів на психіку спортсменів показало, що Віталій С., Андрій П., Таня Л. і Валя Щ. відносяться до персоніфікованого типу сприйняття, що характеризує граничну довільну увагу з великим об'ємом свідомого контролю обстановки змагань, що типово для

спортсменів із сильною нервовою системою. Що стосується Андрія К., Микити Н. і Михайла І., то вони відносяться до неперсоніфікованого типу сприйняття. Для таких спортсменів характерно сфокусована довільна увага з звуженим обсягом свідомого контролю, що може бути характерним для спортсменів із слабкою нервовою системою.

За результатами другого етапу більш низький рівень реактивної тривожності спостерігався у Андрія П., Віталія С., Даши К., Тані Л., що на нашу думку не дозволило їм показати більш кращий результат у змаганнях («Таврійські висоти» 2012 р.). А спортсмени з помірним рівнем тривожності показали запланований тренером результат. Що стосується показників стану емоційного вигорання легкоатлетів стрибунів у висоту і порівнявши їх зі змагальними результатами можна відмітити, що невдалі виступи Микити Н. у цей період пов'язаний з тим, що в фазі «Напруга», яка не сформувалась спортсмен не хвилюється взагалі про змагання і виступу на них. Також Даші К. і Андрію К., був притаманний стан емоційного вигорання, який не дозволив їм виступати на змаганнях на рівні своїх можливостей у цей період. Дослідження вольових якостей показало, що низькі показники самовладання та витримки, цілеспрямованості, ініціативності та самостійності були виявлені у Андрія П., Даши К., Валі Щ. та Микити Н., що не завжди дозволяють їм виступати на змаганнях краще при добрій фізичній та технічній підготовленості.

Тобто за результатами 2-х років спостереження була виявлена група стрибунів у висоту яка потребувала цілеспрямованого психолого-педагогічного впливу. За домовленістю та згодою тренера (Заслуженого тренера України Геннадія Володимировича З.) та спортсменами були застосовані методи психологічної підготовки. Таким легкоатлетам, як: Даша К. (КМС), Таня Л. (І розряд), Валя Щ. (ІІ розряд), Микита Н. (ІІ розряд) ми запропонували метод психологічної саморегуляції за програмою В.Р. Малкіна [3]. А також проводили ідеомоторні тренування зі всіма спортсменами. Не виключалися регулярні бесіди з тими спортсменами, які проявляли недисциплінованість.

За підсумками, спортивні результати цих стрибунів у висоту стали більш стабільними, самі вони тепер більш впевнені у собі та своїх силах. Тобто виховання наполегливості і терплячості до навантажень та монотонних тренувань спортсменів сприяло формуванню сміливості та рішучості в змагальній діяльності.

Висновки:

1. Встановлено рівень прояву індивідуальних властивостей стрибунів у висоту в їх спортивній діяльності, а саме: досягнення успіху, показ високих результатів прямо залежить від мотивації до успіху, рівня тривожності спортсменів, їх характеру, рівня емоційного вигорання та прояву вольових якостей.

2. Формування вольових якостей у легкоатлетів стрибунів у висоту відбувалося шляхом застосування різних методів психологічної підготовки. Методи психічної саморегуляції були проведені серед тих спортсменів, у яких був виявлений більш високий рівень передзмагальної тривожності (Валя Щ., Микита Н., Михайло І-ІІ спортивний розряд), що підвищило рівень впевненості та рішучості і позитивно вплинуло на запланований тренером результат цих спортсменів. Також корисними виявилися регулярні бесіди серед провідних спортсменів (Андрій П. – МСМК, Віталій С. – МС, Андрій К. – МС, Даша К. – КМС), щодо підтримки цілеспрямованості до показання високих результатів на змаганнях, які не є головними для них.

Література

1. Вейнберг Р.С. Психологія спорту / Р.С. Вейнберг, Д. Гоулд – Київ:Олімпійська література, 2001. – 334 с.

2. Ильин Е. П. Психология воли. – СПб: Издательство «Питер», 2000. – 288 с.

3. Малкин В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте.- М.: Физкультура и спорт, 2008. – 200 с.

4. Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 88 с.