

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ЮНАЦЬКОГО СПОРТУ

МАТЕРІАЛИ
ХІ ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

(25-26 вересня 2014 року)



Херсон 2014 року

УДК 76.062/796.077.575.7

ББК 75.7

А – 43

А – 43 **Актуальні проблеми юнацького спорту: Матеріали XI Всеукраїнської науково-практичної конференції (25-26 вересня 2014 року).** – Херсон: ПП Вишемирський В. С., 2014. – 266 с.

Збірник наукових матеріалів висвітлює сучасний стан досліджень у сфері юнацького спорту: організація спортивного відбору і прогнозування розвитку здібностей юних спортсменів; управління і моделювання в процесі підготовки спортсменів. Розглядаються різноманітні аспекти проблем юнацького спорту: гуманітарні, педагогічні, психологічні, медико-біологічні, та дитячо-юнацького туризму.

Розрахований на широке коло науковців, працівників вищої і середньої ланок освіти, студентів і тих, кому не байдужі проблеми розвитку юнацького спорту.

Матеріали статей надруковані за поданням авторів із збереженням змісту та стилю викладу. Редакційна колегія не несе відповідальність за достовірність та якість викладеного матеріалу.

Відповідальний редактор:

Грабовський Ю.А. – доцент, кандидат педагогічних наук

Редакційна колегія:

Вільчковський Е.С. – доктор педагогічних наук, член-кореспондент АПН України, професор

Возний С.С. – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Голяка С.К. – кандидат біологічних наук, доцент

Грабовський Ю.А. – кандидат педагогічних наук, доцент

Кедровський Б.Г. – кандидат технічних наук, професор

Маляренко І.В. – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Ромаскевич Ю.О. – доктор медичних наук, професор

Сергієнко Л.П. – доктор педагогічних наук, професор

Смутьський В.Л. – доктор педагогічних наук, професор

Стрикаленко Є.А. – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

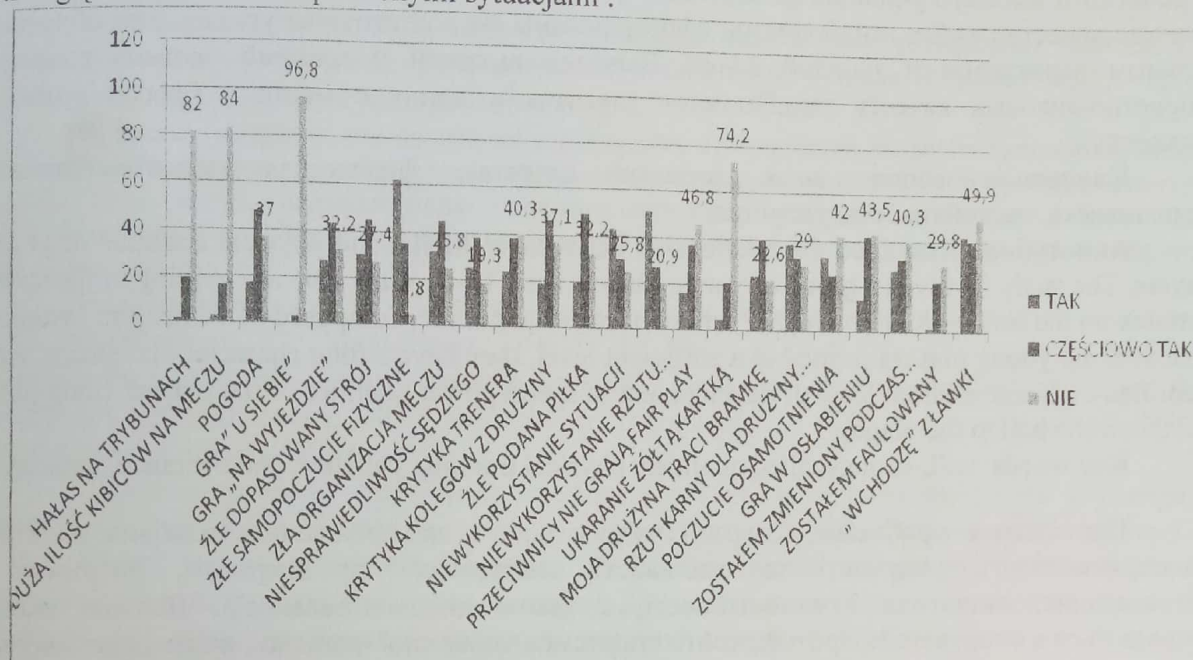
Цьось А.В. – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор

*Друкується за рішенням вченої ради Херсонського державного університету
Протокол № 2 від 29.09.2014 р.*

ISBN 978-966-8912-96-2

© ХДУ, 2014

wierzą we własne siły [2] U młodego zawodnika stawianego przed nowymi sytuacjami, przed coraz większymi wymaganiami trenera, uczestniczącego w zawodach o coraz wyższej randze pojawiają się określone myśli i emocje. Sytuacje te sportowiec może ocenić jako stresujące (zagrożające). Wielokrotne znajdowanie się w podobnych sytuacjach, tworzenie symulacji sytuacji ocenianych jako trudne podczas treningu bądź tworzenie wizualizacji może wytrenować w zawodnikach strategię radzenia sobie z podobnymi sytuacjami.



(Źródło: opracowania własne)

Ryc. 1. Zestawienie wyników badań

Bibliografia:

1. Dorota Lipka-Nowak, Dorota Dudek (2009). Zawody sportowe - sposoby radzenia sobie ze stresem w trudnej sytuacji startowej. Rozprawy Naukowe Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. 2009. nr 29. s. 670—673
2. J. Gracz, Psychospołeczne uwarunkowania aktywności sportowej człowieka. Monografie ,nr 332, AWF, Poznań 1998
3. J. Gracz, T. Sankowski, Psychologia sportu. AWF Poznań 2000.
4. B. Karolczak-Biernacka, Studia nad zachowaniem się sportowca w sytuacji trudnej. Wydawnictwo Sport i Turystyka, Warszawa 1986.

УДК 796.322

ВПЛИВ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ЮНИХ ГАНДБОЛІСТОК

Віктор Гузар*, Юлія Сапронова, Олег Шалар

Херсонська державна морська академія, Херсонський державний університет

Анотація. Розглянуто наявність взаємозв'язку між вольовими та фізичними якостями юних гандболісток. У дослідженні брала участь група юних гандболісток віком 13-15 років, що тренуються у спортивному комплексі на базі Херсонського вищого училища фізичної культури у складі 16 осіб. Встановлено, що вольові якості юних гандболісток сформовані на достатньому рівні, вони володіють сильним характером і твердою волею. Виявлено високий та середній рівень в розвитку швидко-силових якостях гандболісток (стрибок у довжину з місця та кидок м'яча на дальність).

Ключові слова: воля, вольові якості, фізична підготовленість, терплячість, настирливість, завзятість.

Анотація. Рассмотрено наличие взаимосвязи между волевыми и физическими качествами юных гандболисток. В исследовании принимала участие группа юных гандболисток в возрасте 13-15 лет, которые тренируются в спортивном комплексе на базе Херсонского высшего училища физической культуры в составе 16 человек. Установлено, что волевые качества юных гандболисток сформированы на достаточном уровне, они обладают сильным характером и твердой волей. Выявлен высокий и средний уровень развития скоростно-силовых качеств гандболисток (прыжок в длину с места и бросок мяча на дальность).

Ключевые слова: воля, волевые качества, физическая подготовленность, терпеливость, настойчивость, упорство.

Annotation. Examined the relationship between volitional and physical qualities of young players. The study involved a group of young players aged 13-15 years who are training in the sports complex on the base of Kherson higher school of physical culture, composed of 16 people. Installed, what will the young players formed at a sufficient level, they have strong character and strong will. Identified high and medium level of development of speed-power qualities of the players (long jump and throw the ball to the range).

Key words: will, strong-willed qualities, physical training, patience, perseverance, tenacity.

Постановка проблеми. Спорт – чудова школа для виховання вольових якостей: цілеспрямованості, рішучості та сміливості, настирності та впертості, витримки і самовладання, ініціативи і самостійності, а також дисциплінованості. Вольові якості виховуються в спортивній боротьбі, тобто спортсмен долає свої недоліки, вчиться не боятись труднощів, добиватися встановленої мети. Всі ці перераховані якості перевіряються в ході спортивних змагань та грамотно організованим тренуванням.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Основою спортивної майстерності давно виділяють три види підготовки гандболисток – фізична, технічна і тактична. У своїй сукупності і взаємному зв'язку вони забезпечують досягнення високих спортивних результатів. Всі три види підготовки пронизані психологічним змістом, яке вимагає участі певних психологічних процесів – спеціалізованих дій, уваги, мислення й ін. – і їх високої майстерності. Це визиває необхідність психологічного вивчення спортивної діяльності, а разом з тим і розробити методичних прийомів формування і розвитку специфічних для неї психічних функцій.

Найбільших успіхів психологія спорту добила у аналізі психологічної структури рухових навиків, а також у вивченні емоцій і вольових процесів і їх специфіки у спорті. Вони були сформульовані в роботах таких вчених як: В. Ільїн, В. Нікандров, Б. Пуні, П. Рудик, Е. Фещенко.

Щодо фізичної підготовки, то основи теорії і методики спортивного тренування були сформульовані в роботах таких провідних вчених як: Л.Матвеев, Ю.Менхін, Н.Озолін, В.Петровський, В.Платонов, Д.Харре та інші. Сучасні методики спортивного тренування доповнюються новими знаннями, які стосуються конкретних видів спорту, рівня спортивної майстерності, а також різних сторін підготовленості спортсменок (техніко-тактичної, фізичної, психологічної тощо).

Кожна спортсменка відрізняється різними вольовими якостями. Необхідним фактором розвитку волі є переборювання перешкод на шляху. І кому, як не спортсменам, в тому числі і гандболисткам слід розвивати волю, щоб забезпечити поступове зростання кількості і ступеню труднощів та перешкод, які виникають в процесі підготовки до змагань, а також під час самих змагань.

Воля в значному ступені виховується і у змаганнях, де спортивна боротьба викликає емоційний підйом, сприяє виявленню всіх сил і здібностей спортсмена.

Воля гандболистки виявляється у вмінні змусити себе в важкий момент продовжити змагання, боротися з своїм супротивником до кінця, не дивлячись на втому, на біль тощо.

Також з вольовими якостями гандболістка повинна мати і високі моральні якості: почуття обов'язку і відповідальність перед командою, почуття товариства, дружби, честі та справедливості.

Таким чином вольові якості впливають на фізичну підготовленість, тому вихованню вольових і моральних якостей у спортсменів, в тому числі і гандболісток приділяється велика увага тренерів і це є завжди актуальним.

Уміння володіти своєю поведінкою – важлива якість зрілого, дорослої людини. «Ми тільки тоді можемо говорити про формування особистості, - писав Л. Виготський, - коли є очевидним оволодіння власною поведінкою» [1].

П. Рудик відзначає, що «вивчення структурних особливостей вольових якостей особистості має своїм наслідком наукове психологічне обґрунтування засобів і методів виховання цих якостей. Поза такого психологічного вивчення методика вольового виховання набуває грубо емпіричний характер і часто призводить до результатів, протилежних тим цілям, які ставив перед собою вихователь» [6].

Позитивна залежність між вольовими і іншими сторонами підготовленості спортсмена була встановлена Ю. Мальцевим (1967). За його даними, коефіцієнт кореляції між показниками розвитку у них вольових якостей і технічної підготовленості дорівнює 0,91, тактичної підготовленості - 0,63, фізичної підготовленості - 0,70 при дуже високій ($P < 0,01$) достовірності цих коефіцієнтів [3].

Серед спортивних психологів прийнято розділяти вольові якості за ступенем їх значущості для того чи іншого виду спорту. Найчастіше їх поділяють на загальні і основні.

Перші мають відношення до всіх видів спортивної діяльності, другі визначають результативність у конкретному виді спорту. До загальних вольових якостей П. Рудик [6], В. Калін [2] віднесли цілеспрямованість, дисциплінованість і впевненість. А. Пуні [5] і І. Петяйкін [4] вважають загальною вольовою якістю тільки цілеспрямованість.

До основних П. Рудик [6] та В. Калін [2] відносять наполегливість, завзятість, витримку і самовладання, сміливість і рішучість, ініціативність і самостійність.

Мета дослідження: виявити наявність взаємозв'язку між вольовими та фізичними якостями юних гандболісток.

Організація дослідження. У процесі дослідження брала участь одна група юних гандболісток віком 13-15 років, що тренуються у спортивному комплексі на базі Херсонського вищого училища фізичної культури під керівництвом Заслуженого тренера України Косенко Лариси Анатоліївни. Група складалася з 16 юних гандболісток.

Дослідження тривало протягом трьох етапів.

На першому етапі (серпень-січень 2013-2014р.) проводилося тестування рівня фізичної підготовленості гандболісток. Також вивчалася документація планування та обліку роботи команди, проводилися педагогічні спостереження за навчально-тренувальним процесом з метою визначення об'єктивних показників навантаження під час проведення загальної спортивної підготовки юних гандболісток.

На другому етапі (лютий 2014р.) було проведено дослідження рівня вольової підготовленості юних гандболісток у вигляді опитування, які включали в себе чотири методики щодо визначення вольових якостей.

На третьому етапі (березень 2014) ми узагальнили науково-методичний матеріал і підвели підсумки результатів дослідження.

Вивчення рівня фізичної підготовленості юних гандболісток проводилося за вправами, що характеризують прояв певних фізичних якостей: швидкість (біг 30м з м'ячем та без нього), швидкісно-силові здібності (стрибок в довжину з місця та кидок м'яча на дальність) спритність (човниковий біг 4х9м) (див. таблицю 1).

Показники фізичної підготовленості юних гандболісток визначалися в період тренувального процесу.

Виклад основного матеріалу. Результати тестування рівня фізичної підготовленості показано в таблиці 2.

Оцінювання фізичної підготовленості юних гандболісток.

Тести \ Рівні	Стрибок в довжину з місця, м	Біг 30м, с	Ведення м'яча 30м, с	Кидок м'яча на дальність, м	Човниковий біг 4x9 м, с
високий	2,15-2,10	4,6-4,7	4,8 -4,9	35-30	11-11,4
середній	2,09 -2,00	4,8-4,9	5,0-5,2	29-25	11,5-12
низький	1,99-1,90	5,0-5,2	5,3-5,5	24-20	12,1-12,9

Як видно із таблиці 2, найбільш високий рівень показників (46%) був виявлений у юних гандболісток у вправі на швидкість (біг 30м з м'ячем). Високий та середній рівень був виявлений і в швидкісно-силових якостях (стрибок з місця у довжину та кидок м'яча на дальність). Середній рівень показників був виявлений у більшості гандболісток (54%) у вправах на швидкість і спритність. Це були юні гандболістки першої лінії (правий та лівий крайній, лінійний) та центровий. Нажаль низькі результати показали голкіпери та декілька гравців другої лінії (правий та лівий напівсередні).

Таблиця 2

Фізична підготовленість юних гандболісток ХВУФК (вересень 2013р.)%

№	Тест	Рівень		
		Низький	Середній	Високий
1	Біг 30 м	20	54	26
2	Біг 30 м з м'ячем	8	46	46
3	Стрибок з місця у довжину	20	40	40
4	Кидок м'яча на дальність	20	54	26
5	Човниковий біг	26	54	20

Для визначення рівня вольової підготовленості ми застосували наступні тести: на «силу волі», на самооцінку терплячості, завзятості та настирливості. Спортсменки відповідали на тестові запитання з такими відповідями: «так», «не знаю», «буває», «інколи буває» та «ні». Потім відповіді підраховувалися в суму балів. За «так» нараховувалося 2 бали, за «не знаю», «буває» та «інколи буває» - 1 бал, та за «ні» - 0 балів. Основні результати тестування представлені в таблиці 3.

Таблиця 3

Вольова підготовленість юних гандболісток ХВУФК (лютий 2014)%

№	Тест	Рівень		
		Низький	Середній	Високий
1	«Сила волі»	-	43,7	56,3
2	Самооцінка терплячості	25	50	25
3	Оцінка завзятості	18,5	50	31,5
4	Оцінка настирливості	18,5	31,5	50

Як видно з таблиці 3, за «силою волі» та настирливістю виявилось більше гравців з високим рівнем (56,3% і 50% відповідно); за самооцінкою терплячості та завзятості у половині команди був виявлений середній рівень. Це свідчить про те, що більшість гравців незважаючи на свій юний вік та ігрові позиції здатні переборювати перешкоди та домагатись поставленої мети. За нашими спостереженнями виявлено, що у юних гандболісток присутні важливі риси характеру, такі як цілеспрямованість, рішучість, наполегливість, мужність, сміливість, котрі дуже важливі в цьому виді спорту. Дані риси характеру можуть допомогти їм в майбутньому досягнути високих спортивних результатів, також покращити свою фізичну підготовку, адже вольові якості допомагають юним гандболістам в системі тренування долати велике навантаження, терпіти важкі вправи, також удосконалювати інші якості за

допомогою терпіння, спрямованості, впертості. Такі показники свідчать про те що, гравці команди на шляху до свого спортивного вдосконалення долають великі труднощі за допомогою важкою працею та вольовими зусиллями. Заняттям спортом надають необмежені можливості для розвитку та виховання вольових якостей, а саме виховання цілеспрямованості та рішучості розвивається в процесі освоєння нових вправ; стійкості і наполегливості – подолання стомлення при виконанні тренувальних вправ і на змаганнях; терпіння та самовладання – проявляється та виховується в обстановці жорсткого суперництва та тренуваннях і на важливих змаганнях, при необхідності терміново виправити зроблені помилки не тільки за себе, а й за свого товариша по команді.

Отже, вольові якості юних гандболісток сформовані на достатньому рівні, вони володіють сильним характером і твердою волею. У них хороша психологічна підготовленість, а саме вміння володіти собою, здатність повністю зосередитися на вправі, незважаючи на сторонні подразники, в будь-яких умовах здійснювати максимальні зусилля без порушення координації рухів, не піддаватися негативним впливам, бути готовим до боротьби з сильнішими суперниками.

Підсумовуючи і узагальнюючи результати порівняння рівня фізичної та вольової підготовленості юних гандболісток 13-15 років протягом 6-ти місяців тренування, ми можемо зробити наступні **висновки**:

- рівень фізичної підготовленості юних гандболісток оцінений як високий у швидкості, та середній у спритності та швидкісно-силових якостях. Цьому сприяло виконання на кожному тренуванні різних вправ, спрямованих на розвиток сили, швидкості, швидкісно-силових якостей.

- за результатами психологічного тестування та спостереження більш ніж 50% спортсменок володіє високим рівнем. Це свідчить про те, що у юних гандболісток присутні вольові якості, які властиві даному виду спорту, а саме: цілеспрямованість, настирливість, воля по перемоги, мужність, здатність до високої мобілізації, працелюбності, а також сконцентрованості. Також розвинуті моральні якості, а саме почуття обов'язку і відповідальність перед командою.

- для підвищення ефективності тренувального процесу за компонентами підготовки (фізичної та вольової) юних гандболісток, варто використовувати більше ігрових тренувань, контрольних ігор та рухливих ігор, які спрямовані на розвиток швидкості рухів, швидкості рухової реакції, спритності, товариства, дружби, честі та справедливості.

Перспективою подальших досліджень може бути вивчення психологічної готовності юних гандболісток до вирішальних змагань.

Література

1. Выготский Л.С. Вопросы психологии воли // Лев Выготский/ Собр. соч. Т. 4. - М., 1983.- 225с.
2. Калинин В.К. На пути построения теории воли / Владимир Калинин. – М.: Психологический журнал.-1989 .- № 2 – С.15-19.
3. Мальцев Ю.П. Психология воли спортсмена. / Юрий Мальцев. - М.: Физкультура и спорт, 1989. -250с.
4. Петяйкин И.П. Психологические особенности решительности. / Иван Петяйкин. - М.: Учебное пособие, 1978. -150с.
5. Пуни А.Ц. Психологические основы волевой подготовки в спорте / Александр Пуни. - М.: Учебное пособие, 1977. -230с.
6. Рудик П.А. Психология воли спортсмена / Павел Рудик. - М., Физкультура и спорт, 1973. – С. 6-14.

Микола Горбенко ФОРМУВАННЯ СВІДОМОГО СТАВЛЕННЯ ПІДЛІТКІВ ДО ВЛАСНОГО ЗДОРОВ'Я ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ	133
Городинська Інна, Городинський Андрій ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОГО ТЕНІСУ	136
Денисюк Наталія ДИДАКТИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МОДУЛЮ «ВОЛЕЙБОЛ» СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ	138
Журавський Дмитро, Андреева Регіна ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ РОЗВИТКУ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ ТА ОСОБЛИВОСТЕЙ ТЕМПЕРАМЕНТУ ЮНИХ БОРЦІВ-ДЗЮДОЇСТІВ	141
Льницький Іван НАПРЯМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ ЛІЦЕЇВ З ПОСИЛЕНОЮ ВІЙСЬКОВО-ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ	144
Коваль Вікторія ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ УЧНІВ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ СПОРТОМ	146
Кольцова Ольга ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ПРИТУЛКУ ДЛЯ НЕПОВНОЛІТНІХ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ	149
Кострікова Катерина, Грабовський Юрій ОПТИМІЗАЦІЯ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ ШКОЛЯРІВ	151
Лышевская Валентина, Шаповал Сергей ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ ШКОЛЬНОГО ВОСПИТАНИЯ ...	155
Муратова Олена ДУХОВНО-ЕТИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР	157
Римик Роман, Маланюк Любомир, Парган Роман ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА УЧНІВ ВИЩИХ ПРОФЕСІЙНИХ УЧИЛИЩ	159
Сабадаш Валентин, Шалар Олег, Орлов Володимир ФОРМУВАННЯ ВІДПОВІДАЛЬНОГО СТАВЛЕННЯ ШКОЛЯРІВ ДО ВЛАСНОГО ЗДОРОВ'Я В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ	163
Степанюк Світлана, Ткачук Віра, Гречанюк Оксана, Петришин Юрій ВАЖЛИВІСТЬ ОБІЗНАНОСТІ З ОЛІМПІЙСЬКОЮ ТЕМАТИКОЮ У ФОРМУВАННІ ПОЗИТИВНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	168
РОЗДІЛ 4 МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ	171
Возний Сергій, Гетманська Ольга АЛГОРИТМ НАДАННЯ ПЕРШОЇ МЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ ПРИ НЕЩАСНИХ ВИПАДКАХ У СПОРТІ	171
Гацосва Лілія, Кедровський Борис ОЦІНКА СТАНУ СКЛЕПІННЯ СТОПИ СТУДЕНТІВ-ІНВАЛІДІВ	178
Grzelczak Marta, Kruś Kinga, Skaliy Aleksandr SYTUACJE TRUDNE W PIŁCE NOŻNEJ	182
Гузар Віктор, Сапронова Юлія, Шалар Олег ВПЛИВ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ЮНИХ ГАНДБОЛІСТОК	185
Іваночко Оксана, Чичкан Оксана, Кунинець Ольга, Киван-Мультан Наталія СТРУКТУРА ЗАНЯТЬ ЗІ СТУДЕНТКАМИ, ЯКІ ЗА СТАНОМ ЗДОРОВ'Я ВІДНОСЯТЬСЯ ДО СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ, ЗАСОБАМИ ЕЛЕМЕНТІВ СПОРТИВНИХ ІГОР	190