

Харківська державна академія фізичної культури
Міністерство освіти і науки України

Кваліфікаційна наукова
праця на правах рукопису

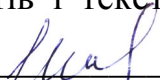
ШУТЄЄВ ВЯЧЕСЛАВ ВАДИМОВИЧ

УДК 796.011.3/159.923-057.875

ДИСЕРТАЦІЯ
ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СПОРТОМ НА ОСОБИСТІСНІ ЯКОСТІ
СПОРТСМЕНІВ

24.00.01 – Олімпійський і професійний спорт
Фізичне виховання та спорт

Подається на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело _____  Шутєєв В.В.

Науковий керівник: Сутула Василь Опанасович, доктор педагогічних наук, професор

Харків – 2018

АНОТАЦІЯ

Шутсєв В.В. Вплив занять спортом на особистісні якості спортсменів. Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту за спеціальністю 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». – Харківська державна академія фізичної культури, Харків, 2018.

Зміст анотації. Пізнання закономірностей впливу занять спортом на особистість спортсменів має велике науково-практичне значення для теорії і практики спортивної підготовки, адже ефективність змагальної діяльності спортсменів безпосередньо пов'язана з їх особистісними якостями. Проблема формування особистісних якостей спортсменів під впливом занять спортом досить широко аналізується провідними науковцями Н.Візітеєм (1989), Л.Лубишевою (2002, 2009), Л. Матвєєвим (1998, 2009), Ю. Ніколаєвим (2011), М. Віленським (2001), В. Видріним (2003, 2008). Результати їх досліджень свідчать про те, що особистість людини за своєю структурою передбачає не тільки елементи фізичної досконалості та спортивну діяльність, а й знання, мотиваційно-ціннісні орієнтації, соціальні та духовні цінності. У дослідженнях В.Платонова (2004), Е.Ільїна (2009) стверджується про існування «спортивного типу особистості». По-іншому цю проблему висвітлює Р.Уейнберг та Д.Гоулда (1998), зазначаючи як малоімовірне те, що спорт в якійсь мірі змінює особистість. Наведені бачення свідчать про те, що вивчення особливостей формування особистості спортсменів є актуальною науковою проблемою. Сучасні дослідження у цій сфері зосереджені на вивченні впливу якостей особистості спортсменів на їх спільну діяльність (С.Бринзак, 2009; Ш.Сархан, 2012; І.Смоляр, 2011), на вивченні умов успішної самореалізації особистості спортсмена в тренувальній та змагальній діяльності (А.Титович, 2013; Н.Височіна, 2011; В.Ляшенко, 2010), на формування їх спортивної ідентичності (В.Приходько, 2016; Н.Коваленко, 2017). Значна увага в дослідженнях приділяється також

вивченню проблеми взаємовідносин тренера і спортсмена (Г.Проценко, 2010; F.Moen, 2013; A. Abraham, D. Collins, R.Martindale, 2006). Незважаючи на широкий спектр досліджень поза увагою науковців залишається проблема формування особистісних якостей у спортсменів під впливом занять легкою атлетикою, а саме бігом на короткі дистанції. Нині вивчаються переважно особливості побудови тренувального процесу та закономірності процесу багаторічної підготовки легкоатлетів-спринтерів (Е.Гагуа, 2001; Б.Юшко, 2002; В.Бобровник та ін., 2011, 2013; О.Колісник, 2012 та ін.), основні напрями удосконалення фізичної і технічної підготовленості бігунів на короткі дистанції (Т.Маленюк, 2010; Д.Степаненко, 2008; В.Друзь та ін., 2015; Т.Кутик, 2014, 2015; Л.Шестерова та ін., 2017), удосконалюються методики розвитку їх швидкісно-силової підготовленості (М.Мороз та ін., 2012; Н.Гаврилова, 2015), вивчаються різноманітні засоби відновлення бігунів на короткі дистанції (А.Єфременко, 2016; Н.Ситнікова, 2009). Водночас без належної уваги науковців залишається проблема впливу цього виду спорту на особистісні якості спортсменів в умовах діяльності спеціалізованих студентських спортивних клубів (О.Павленко, 2017). Невирішеність на сьогодні означених вище проблем стала підставою для вибору теми дисертаційного дослідження «Вплив занять спортом на особистісні якості спортсменів».

Методи та організація дослідження. З метою вирішення поставлених у дисертаційній роботі завдань був застосований комплекс взаємодоповнюючих методів: аналіз спеціальної літератури; аналіз документів; соціологічні дослідження; педагогічний експеримент; методи статистичного аналізу результатів дослідження. Для вирішення завдань дослідження протягом 2011-2017 р. був проведений констатувальний та формувальний експерименти. В ході проведення констатувального експерименту визначались особливості впливу спорту на особистісні якості спортсменів які займаються різними видами спорту, соціально-педагогічні

умови самореалізації спортсменів сфері фізкультурно-спортивної діяльності, а також умови їх діяльності в спеціалізованому спортивному легкоатлетичному клубі. В процесі проведення формувального експерименту в практику діяльності спортивного клубу НТУ «Політехнічний інститут» впроваджувалась педагогічна технологія формування особистісних якостей у спортсменів, як специфічна форма самоорганізації їх діяльності в умовах спеціалізованого легкоатлетичного спортивного клубу та оцінювалась її ефективність.

Результати дослідження. Проведений аналіз впливу занять різними видами спорту на особистість спортсменів показав, що найбільш важливими якостями особистості, які розвиваються у спортсменів в процесі занять спортом є формування у них впевненості (57,0%), емоційної стабільності (20,5%) та орієнтації на досягнення (19,3%). Значимість цих якостей особистості суттєво залежить від виду спорту. Так, «впевненість» у найбільшій мірі значима для спортсменів які займаються боротьбою (75,0%), у меншій мірі для легкоатлетів (66,6%), волейболістів (60,0%), важкоатлетів (56,2%), боксерів (55,5), футболістів (45,8), гімнастів (40,0%). У той же час «емоційна стабільність» у більшій мірі формується під впливом занять гімнастикою (40,0%), волейболом (33,3%), боксом (25,0%), важкою атлетикою (25,0%), футболістом (12,4%). Зовсім по іншому спортсмени ранжують таку якість особистості як «орієнтація на досягнення». Вона найбільш значима для легкоатлетів (33,3%), футболістів (33,3%) та борців (25,0%) і менш значима для гімнастів (13,3%), важкоатлетів (12,5%), боксерів (11,1%) і волейболістів (6,6%). В узагальненому рейтингу факторів які впливають на особистість, на думку спортсменів які приймали участь в опитуванні, «авторитет тренера» не є визначальним. Йому віддали перевагу в середньому по усій вибірці 10,6% респондентів. З цим судженням практично співпала оцінка зроблена тренерами та викладачами спеціалізованих кафедр ХДАФК (12,0%). Результати дослідження також свідчать про те, що на

особистість спортсмена у найбільшій мірі впливають конкурентні взаємовідносини, які складаються у процесі змагальної діяльності (93,0%) та спортивні успіхи (39,0%).

Для оцінки факторів, які визначають основні напрями роботи спеціалізованого спортивного клубу був проведений уточнюючий експеримент. Його результати свідчать про те, що в діяльності спеціалізованого спортивного клубу на думку переважної більшості спортсменів (79,3%) доцільно регулярно проводити тренування спільно з більш кваліфікованими спортсменами. Цей показник найбільш значущий для спортсменів, які займаються легкою атлетикою (92%), важкою атлетикою, боксом, східними одноборствами (91%), плаванням (89%), гімнастикою (86%), різними видами боротьби (84%), а відносно найменш значущий виділений фактор для спортсменів які займаються футболом (53%) лижним спортом та велоспортом (64%). Як показали результати дослідження одним із напрямів діяльності спеціалізованого клубу повинно бути регулярне інформування спортсменів про зміни в їх підготовленості. Цей напрям діяльності найбільш значущий для спортсменів, які займаються різними видами боротьби (93%), лижним спортом і велоспортом (89%), легкою атлетикою (87%), важкою атлетикою, боксом, східними одноборствами (86%), плаванням (83%). Виділений фактор найменш значущий для спортсменів, які займаються футболом (49%). Фактор пов'язаний з зацікавленістю спортсменів майстер-класами, які можуть проводити провідні спортсмени в межах діяльності спеціалізованого спортивного клубу (узагальнений показник складає 76,8%), найбільш важливий для легкоатлетів (96%) та спортсменів які займаються важкою атлетикою, боксом, східними одноборствами (95%), а найменш значущий він для футболістів (57%) та спортсменів які займаються лижним спортом і велоспортом (58%). 66,8% спортсменів вважають, що в спортивному клубі тренер повинен роз'яснювати спортсменам стратегію побудови річного тренувального циклу.

На даний фактор звернули увагу 100% спортсменів, які займаються легкою атлетикою, 78% спортсменів, які займаються важкою атлетикою, боксом, східними одноборствами, 75% спортсменів які займаються різним видами боротьби. Він найменш значущий для гімнастів (47%) та спортсменів, які займаються ігровими видами спорту (48%). Фактор «створення в тренувальному процесі конкурентних умов для кращого виконання спортсменами вправ змагального характеру», що являється одним із напрямів діяльності спеціалізованого спортивного клубу, найбільш значущий для легкоатлетів (88%), а найменш значущий для футболістів (47%). Отже, результати проведеного дослідження свідчать про те, що фактори впливу на тренувальний процес, які напряду не пов'язані з фізичними навантаженнями, а відображають умови діяльності спеціалізованих клубів, що складає сутність педагогічної технології, знайшли загальну підтримку у спортсменів усіх спеціалізацій які приймали участь в дослідженні.

Для практичної перевірки ефективності сформульованих положень був проведений формувальний експеримент в межах діяльності спеціалізованого спринтерського легкоатлетичного клубу, який функціонує на базі спортивного клубу «Політехнік» НТУ «Харківський політехнічний інститут». За період проведення формувального експерименту рівень загальної фізичної підготовленості у спортсменів дослідної групи у порівнянні з результатами показаними спортсменами контрольної достовірно покращився на 2,1%, спортсмени дослідної групи переважають спортсменів контрольної групи по результатах показаних в спеціальних силових тестах у середньому на 6,3%. Результати дослідження змін за період педагогічного експерименту спеціальної бігової підготовленості у спортсменів дослідної і контрольної груп показали, що спортсмени дослідної групи переважають спортсменів контрольної групи по результатах показаних в тестах «біг 30 м з ходу»(покращення на 3,1%), «біг 30 м зі старту» (покращення на 2,3%), «біг

60 м зі старту» (покращення на 2,7%), «час реакції на слухові подразники» (покращення на 10,5%), «біг 100 м» (покращення на 1,6%).

За період педагогічного експерименту в дослідній групі відбулися зміни мотиваційного компоненту у структурі особистості спортсменів на 14,2% більш значущі ніж в контрольній. Так у 80,5% спортсменів дослідної групи інтерес до спортивної діяльності підвищився. У контрольній групі його виділили лише 55,0% спортсменів. У дослідній групі у порівнянні з контрольною стало на 10,0% більше спортсменів які вважають, що фізична культура особистості необхідний елемент загальної культури спортсмена і на 7,0% більше спортсменів виділили той факт, що особистісна фізична культура спортсмена найбільш повно проявляється в практичній реалізації ідеалів, норм, зразків поведінки, сформованих під впливом занять спортом.

Результати впровадження педагогічної технології, направленої на формування особистісних якостей спортсменів в умовах діяльності спеціалізованих спортивних клубів свідчать також про позитивні зміни інтелектуального компоненту в структурі особистості. Так, за період експерименту у 50,8% спортсменів дослідної групи спостерігалися позитивні зміни пов'язані з відчуттям впевненості у власних силах, а у 45,0% з емоційною стабільністю. В контрольній групі таких респондентів було, відповідно, 44,5% і 40,4%. В дослідній групі у 86,5% спортсменів сформовано усвідомлене ставлення до тренувального процесу, тоді як в контрольній лише у 24,0%. 48,9% спортсменів дослідної групи відмітили що їх участь у підборі змагальних вправ, спеціальних розваг та спеціальних ігор підвищила їх зацікавленість легкоатлетичним спринтом. Цьому сприяли і спільні тренування з більш кваліфікованими спортсменами, що відмітили 67,0% спортсменів дослідної групи.

Результати педагогічного експерименту свідчать також про позитивні зміни діяльнісного компоненту в структурі особистості спортсменів. Так, у дослідній групі суттєво збільшилась кількість спортсменів в особистості яких

у більшій мірі проявилась направленість на спілкування (з 39,0% на початку експерименту до 53,0% в кінці). В контрольній групі зміни менш значущі (з 36,0% на початку експерименту до 41,0% в кінці). В дослідній групі також збільшилась кількість спортсменів у яких сформувалась направленість на діяльність (з 12,0% на початку експерименту до 29,0% в кінці). За період експерименту в дослідній групі також зросла з 43,2% до 51,0% кількість спортсменів з середнім рівнем розвитку потреби в досягненні. У контрольній групі означений показник залишився практично без змін (47,5% на початку і 48,5% в кінці). За період експерименту в дослідній групі на 19,8% збільшилась кількість спортсменів у яких проявився високий рівень розвитку потреби в досягненні (8,2% на початку і 28,0% в кінці). У контрольній групі такі зміни менш виражені (7,5% на початку і 10,5% в кінці).

Висновки.

1. Результати аналізу науково-методичної літератури свідчать про те, що в системі студентського спорту історично склалися два напрями впливу спорту на особистісні якості спортсменів. У вітчизняній практиці такий вплив реалізується переважно через спортизовані заняття в межах навчального процесу і менше – в спортивних секціях. У закордонній же практиці він реалізується в основному через спеціалізовані спортивні клуби. Як свідчать результати проведеного аналізу проблема впливу клубних форм організації спортивної діяльності спортсменів на їх особистість у вітчизняній науковій практиці вивчена недостатньо. Поза увагою науковців залишається проблема формування особистісних якостей у спортсменів під впливом занять легкою атлетикою, а саме бігом на короткі дистанції.

2. Дослідження особливостей прояву особистісних якостей у спортсменів під впливом занять різними видами спорту показали, що найбільш важливими якостями особистості, які розвиваються у спортсменів у процесі занять спортом, є формування в них впевненості (57,0%), емоційної стабільності (20,5%) та орієнтації на досягнення (19,3%). Результати

дослідження свідчать також про те, що на особистість спортсмена у найбільше впливають конкурентні взаємовідносини, які проявляються у процесі змагальної діяльності (93,0%), та спортивні успіхи (39,0%).

3. Проведені дослідження показали, що фактори впливу на тренувальний процес, які безпосередньо не пов'язані з фізичними навантаженнями, а відображають лише умови діяльності спеціалізованих клубів, пов'язані з формуванням довірчих взаємовідносин між тренером і спортсменами, знайшли загальну підтримку у спортсменів усіх спеціалізацій, які брали участь в дослідженні. Більшість спортсменів (79,3%) вважають доцільним регулярно проводити тренування спільно з більш кваліфікованими спортсменами. Друге місце у рейтингу значущості факторів, які впливають на якість підготовки спортсменів, є необхідність регулярного інформування спортсменів про зміни, які відбуваються в їх підготовленості (78,7%). Третє місце в цьому рейтингу займає фактор, пов'язаний із зацікавленістю спортсменів майстер-класами, які можуть проводити провідні спортсмени (узагальнений показник складає 76,8%). В умовному рейтингу фактор «створення в тренувальному процесі конкурентних умов для кращого виконання спортсменами вправ змагального характеру» займає п'яте місце (64,5%). Результати дослідження також показали, що 66,8% спортсменів вважають, що тренер повинен роз'яснювати спортсменам стратегію побудови річного тренувального циклу.

4. Аналіз факторів самоідентифікації спортсменів у сфері фізкультурно-спортивної діяльності показав, що основний мотиваційний чинник, який спонукає їх до занять спортом, є «досягнення спортивних успіхів», про що зазначили 48,0% респондентів. Результати соціологічного дослідження також показали, що спортивна ідентичність проявляється в усвідомленні спортсменами того, що особистісна фізична культура є необхідним елементом загальної культури людини, про що зазначили 82,7% спортсменів.

5. Використання педагогічної технології формування особистісних якостей спортсменів в умовах діяльності спеціалізованого легкоатлетичного спортивного клубу, яка полягала в формуванні довірчих взаємовідносин між тренером і спортсменами, сприяло достовірному підвищенню у легкоатлетів-спринтерів дослідної групи у порівнянні з результатами, показаними спортсменами контрольної на 2,1% рівня загальної фізичної підготовленості ($t=3,8$; $p<0,01$), на 6,3% рівень спеціальної силової підготовленості ($t=4,3$; $p<0,01$), а також достовірно покращилися показники спеціальної бігової підготовленості: на 3,1% результати в «бігу 30 м з ходу» ($t=2,5$; $p<0,01$), на 2,3% результати в «біг 30 м зі старту» ($t=2,56$; $p<0,01$), на 2,7% результати в «біг 60 м зі старту» ($t=9,0$; $p<0,01$), а також на 1,6% показники в «бігу 100 м» ($t=2,14$; $p<0,01$) про що свідчать результати, показані спортсменами на змаганнях, проведених у кінці експерименту.

6. За період педагогічного експерименту, який полягав у формуванні довірчих взаємовідносин між тренером і спортсменами, в дослідній групі відбулися зміни мотиваційного компоненту у структурі особистісних якостей легкоатлетів-спринтерів на 14,2% більш значущі, ніж в контрольній. Так, у 80,5% спортсменів дослідної групи інтерес до спортивної діяльності підвищився. У контрольній групі його виділили лише 55,0% спортсменів. У дослідній групі у порівнянні з контрольною стало на 10,0% більше спортсменів, які вважають, що особистісна фізична культура є необхідним елементом загальної культури спортсмена.

7. Результати впровадження педагогічної технології, яка пов'язана з формуванням довірчих взаємовідносин між тренером і спортсменами та направлена на формування особистісних якостей легкоатлетів-спринтерів, що займаються в спеціалізованому спортивному клубі, свідчать про позитивні зміни у значущості факторів самоідентифікації спортсменів. Так, за період експерименту у 50,8% спортсменів дослідної групи спостерігалися позитивні зміни, пов'язані з відчуттям впевненості у власних силах, а у 45,0%

з емоційною стабільністю. В контрольній групі таких респондентів було, відповідно, 44,5% і 40,4%. У дослідній групі у 86,5% спортсменів сформовано усвідомлене ставлення до тренувального процесу, тоді як в контрольній лише у 24,0%. 48,9% спортсменів дослідної групи зазначили, що участь у виборі змагальних вправ, спеціальних розваг та спеціальних ігор підвищила їх зацікавленість легкоатлетичним спринтом. Цьому сприяли і спільні тренування з більш кваліфікованими спортсменами, що відмітили 67,0% спортсменів дослідної групи.

8. Результати проведеного педагогічного експерименту, направлено на формування довірчих взаємовідносин між тренером і спортсменами, свідчать про позитивні зміни діяльнісного компоненту в структурі особистості спортсменів, які займаються легкоатлетичним спринтом у спеціалізованому спортивному клубі. Так, в дослідній групі суттєво збільшилася кількість спортсменів, в особистості яких переважно проявилася направленість на спілкування (з 39,0% на початку експерименту до 53,0% в кінці). У контрольній групі зміни менш значущі (з 36,0% на початку експерименту до 41,0% – в кінці). У дослідній групі також збільшилася кількість спортсменів, у яких сформувалася направленість на діяльність (з 12,0% на початку експерименту до 29,0% в кінці). За період експерименту в дослідній групі також зросла з 43,2% до 51,0% кількість спортсменів із середнім рівнем розвитку потреби в досягненні. У контрольній групі означений показник залишився практично без змін (47,5% на початку і 48,5% в кінці). За період експерименту в дослідній групі на 19,8% збільшилася кількість спортсменів у яких проявився високий рівень розвитку потреби в досягненні (8,2% на початку і 28,0% в кінці). У контрольній групі такі зміни менш виражені (7,5% на початку і 10,5% в кінці).

Результати педагогічного експерименту свідчать про ефективність використання засобів і педагогічних прийомів, які складають сутність

розробленої педагогічної технології формування особистісних якостей у спортсменів, які тренуються в спеціалізованих спортивних клубах.

Ключові слова: особистість, спортсмен, спеціалізований спортивний клуб, педагогічна технологія, підготовленість, мотиваційний компонент особистості, інтелектуальний компонент особистості, діяльнісний компонент особистості, потреби.

ANNOTATION

Shuteev V.V. The impact of sports on the personal qualities of athletes. - Qualifying scientific work on the rights of manuscripts.

Thesis for a Candidate Degree in Physical Education and Sports specialty 24.00.01 "Olympic and Professional Sport". - Kharkiv State Academy of Physical Culture, Kharkiv, 2018.

Annotation content. Knowledge of the laws of the influence of sports on the personality of athletes has great scientific and practical importance for the theory and practice of sports training, because the effectiveness of competitive activities of athletes is directly related to their personal qualities. The problem of the formation of personal qualities of athletes under the influence of sports is widely analyzed by leading scholars N. Vizitem (1989), L. Loubisheva (2002, 2009), L. Matveev (1998, 2009), Y. Nikolaev (2011), M. Vilensky 2001), V. Drydin (2003, 2008). The results of their research indicate that the personality of the person in its structure involves not only the elements of physical perfection and sports activities, but also knowledge, motivational and value orientations, social and spiritual values. In studies V. Platonov (2004), E. Ilyina (2009) argues about the existence of "sports personality type". In another way, this problem is covered by R. Wayneberg and D. Gould (1998), denoting how unlikely that sport to some extent changes personality. The presented vision suggests that the study of the peculiarities of the personality formation of athletes is an actual scientific problem.

Modern researches in this area are focused on the study of the influence of personality traits of athletes on their joint activities (S. Brynzak, 2009; Sh. Sarkhan, 2012; I. Smolyar, 2011), on studying the conditions for successful self-realization of an individual's athlete in training and adventure activities (A. Titovich, 2013; N. Visochina, 2011; V. Lyashenko, 2010), on the formation of their sports identity (V. Pryhodko, 2016; N. Kovalenko, 2017). Considerable attention in the research is also paid to the study of the relationship between the coach and athlete (G. Protsenko, 2010; F. Moen, 2013; A. Abraham, D. Collins, R. Martindale, 2006). Despite the wide range of researches outside the attention of scientists there remains the problem of the formation of personal qualities of athletes under the influence of training in athletics, namely running on short distances. Nowadays, the peculiarities of the construction of the training process and the regularity of the process of many years of training of athletes-sprinters are studied (E. Gagua, 2001; B. Yushko, 2002; V. Bobrovnik et al., 2011, 2013; O. Kolisnik, 2012), main Directions of improvement of physical and technical readiness of runners for short distances (T. Maleniuk, 2010; D. Stepanenko, 2008; V. Druz et al. 2015; T. Kutik, 2014, 2015; L. Shesterova et al., 2017); methods of development of their speed-strength readiness are being improved (M. Moroz et al., 2012; N. Gavrilova, 2015); various means are studied from MEDIA runners on short distances (A. Yefremenko, 2016; N. Sytnikova, 2009). At the same time, without due attention of scientists, the problem of the impact of this sport on the personal qualities of athletes remains in the conditions of the activity of specialized student sports clubs (O. Pavlenko, 2017). The unsolved problems mentioned above have become the basis for the choice of the topic of the dissertation study "The impact of sports on the personal qualities of athletes."

Methods and organization of research. In order to solve the problems posed in the dissertation work, a complex of complementary methods was applied: the analysis of special literature; document analysis; sociological research; pedagogical experiment; methods of statistical analysis of research results. In order

to solve the research tasks during 2011-2017, the holding and forming experiments were carried out. In the course of the observation experiment, the peculiarities of the influence of sport on the personal qualities of athletes engaged in various sports, social and pedagogical conditions of self-realization of athletes in the field of physical culture and sports activities, as well as the conditions of their activity in a specialized sports athletics club were determined. In the course of the molding experiment, the pedagogical technology of forming personal qualities of athletes as a specific form of self-organization of their activities in the conditions of a specialized athletic sports club was introduced into the practice of the sports club of NTU "Polytechnic Institute" and its effectiveness was assessed.

Research results. The conducted analysis of the influence of occupations by different sports on the personality of athletes showed that the most important qualities of the person who develop athletes in the process of sports are the formation of their confidence (57.0%), emotional stability (20.5%) and orientation to achievement (19.3%). The significance of these qualities of a person essentially depends on the type of sport. Thus, "confidence" is most significant for athletes engaged in the struggle (75.0%), to a lesser degree for athletes (66.6%), volleyball players (60.0%), weightlifters (56.2%), boxers (55.5), football players (45.8), gymnasts (40.0%). At the same time, "emotional stability" is shaped to a greater extent under the influence of gymnastics (40.0%), volleyball (33.3%), boxing (25.0%), weightlifting (25.0%), football (12.4%). Quite differently, athletes rank such a personality as "orientation to achievement." It is most significant for athletes (33.3%), footballers (33.3%) and wrestlers (25.0%) and less important for gymnasts (13.3%), weightlifters (12.5%), boxers (11, 1%) and volleyball players (6,6%). In the generalized rating of factors influencing the person, according to the athletes who participated in the survey, "the authority of the coach" is not determinative. He was preferred to an average of 10.6% of the respondents on the whole sample. With this judgment, the assessment coincided almost by coaches and lecturers of the specialized chairs of KDAFK (12.0%). The results of the study

also indicate that the personality of the athlete is most affected by the competitive relationship that forms in the process of competitive activity (93.0%) and sports success (39.0%).

To evaluate the factors that determine the main directions of the work of a specialized sports club, a refinement experiment was conducted. His results indicate that in the activity of a specialized sports club, according to the opinion of the vast majority of athletes (79.3%), it is expedient to conduct regular training with more qualified athletes. This indicator is most significant for athletes in the field of athletics (92%), athletics, boxing, oriental amulets (91%), swimming (89%), gymnastics (86%), various types of fighting (84%), and relatively the least significant factor for athletes involved in football (53%) is skiing and cycling (64%). As the results of the research showed, one of the areas of activity of the specialized club should be the regular informing of athletes about changes in their preparedness. This area of activity is most important for athletes engaged in various types of struggle (93%), skiing and cycling (89%), track and field athletics (87%), weightlifting, boxing, oriental uniforms (86%), swimming (83%) Allocated factor is least important for athletes who play football (49%). The factor is related to the interest of athletes in master classes that may be conducted by leading athletes within the activity of a specialized sports club (the overall score is 76.8%), the most important for athletes (96%) and athletes engaged in weightlifting, boxing, oriental sports (95%), but the least significant for footballers (57%) and athletes engaged in skiing and cycling (58%). 66.8% of athletes believe that in a sports club the trainer should explain to the athletes the strategy of building an annual training cycle. For this factor, attention was drawn to 100% athletes engaged in athletics, 78% athletes engaged in athletics, boxing, oriental matches, and 75% of athletes engaged in various types of wrestling. It is the least significant for gymnasts (47%) and athletes engaged in sports (48%). Factor "Creation in the training process of competitive conditions for the best performance of competitions by athletes", which is one of the areas of activity of a

specialized sports club, which is most important for athletes (88%), and the least significant for football players (47%). Consequently, the results of the conducted research indicate that the factors of influence on the training process, which are not directly related to physical activity, but reflect the conditions of the activities of specialized clubs, which is the essence of pedagogical technology, found general support among athletes of all specializations who took part in research.

For practical verification of the effectiveness of the formulated provisions, a molding experiment was conducted within the framework of the activity of a specialized sprint and athletic club operating on the basis of the Polytechnic sports club of the NTU "Kharkiv Polytechnic Institute". During the period of the molding experiment, the level of general physical fitness in the athletes of the experimental group in comparison with the results of the demonstrated athletes of the control significantly improved by 2.1%, athletes of the experimental group dominated the athletes of the control group on the results shown in special strength tests, on average, 6.3%. The results of the study of changes during the pedagogical experiment of special jogging preparedness at the athletes of the experimental and control groups showed that athletes of the experimental group dominated the athletes of the control group according to the results shown in the tests "running 30 m on the go" (improvement by 3.1%), "running 30 m from the start "(improvement by 2.3%)," running 60 m from the start "(improvement by 2.7%)," reaction time for auditory stimuli "(improvement by 10.5%), running 100 m (improvement by 1.6%).

During the pedagogical experiment in the research group, changes in the motivational component in the structure of the personality of athletes were 14.2% more significant than in the control group. So in 80.5% of athletes of the research group, interest in sports activities has increased. In the control group it was allocated only 55.0% of athletes. In the experimental group, compared to the control group, 10,0% more athletes who considered that the physical culture of the individual required an element of the general culture of the athlete and 7.0% more

athletes identified the fact that the personal physical culture of the athlete is most fully manifested in the practical implementation ideals, norms, patterns of behavior, formed under the influence of sports.

The results of the introduction of pedagogical technology, aimed at the formation of personal qualities of athletes in the context of the activities of specialized sports clubs also indicate positive changes in the intellectual component in the structure of the individual. Thus, during the experiment 50.8% of the athletes of the experimental group experienced positive changes associated with a sense of self-confidence, and 45.0% with emotional stability. In the control group of such respondents, respectively, were 44.5% and 40.4% respectively. In the experimental group, 86.5% of athletes formed a conscious attitude towards the training process, whereas in the control group only 24.0%. 48.9% of the athletes of the experimental group noted that their participation in the selection of competitive exercises, special amusements and special games increased their interest in athletics sprint. This was facilitated by joint training with more qualified athletes, which was marked by 67.0% of athletes of the experimental group.

The results of the pedagogical experiment also indicate positive changes in the activity component in the structure of the personality of athletes. Thus, in the research group, the number of athletes whose personality has become more oriented toward communication has significantly increased (from 39.0% at the beginning of the experiment to 53.0% at the end). In the control group, changes are less significant (from 36.0% at the beginning of the experiment to 41.0% at the end). In the research group also increased the number of athletes who formed the focus on activities (from 12.0% at the beginning of the experiment to 29.0% at the end). During the experiment period in the experimental group also increased from 43.2% to 51.0% of athletes with an average level of development needs for achievement. In the control group, the indicator remained virtually unchanged (47.5% at the beginning and 48.5% at the end). During the experiment, in the experimental group, the number of athletes who showed a high level of

developmental need for achievement increased by 19.8% (8.2% at the beginning and 28.0% at the end). In the control group, such changes are less pronounced (7.5% at the beginning and 10.5% at the end).

Conclusions

1. The results of the analysis of scientific and methodological literature indicate that in the system of student sport historically two directions of influence of sport on the personal qualities of athletes have developed. In domestic practice, such influence is realized mainly through sports lessons within the educational process and less - in sports sections. In foreign practice, it is realized mainly through specialized sports clubs. According to the results of the conducted analysis, the problem of the influence of club forms of the organization of sports activities of athletes on their identity in the domestic scientific practice is not sufficiently studied. Outside of the attention of scientists remains the problem of the formation of personal qualities of athletes under the influence of training in athletics, namely running on short distances.

2. Investigation of the peculiarities of manifestation of personal qualities of athletes under the influence of occupations of various sports showed that the most important qualities of the person developing athletes in the process of sports are the formation of confidence in them (57,0%), emotional stability (20,5 %) and targeting achievement (19.3%). The results of the study also indicate that the personality of the athlete is most influenced by the competitive relationship that manifests itself in the process of competitive activity (93.0%), and sporting successes (39.0%).

3. Studies have shown that factors influencing the training process, which are not directly related to physical activity, but reflect only the conditions of the activity of specialized clubs, associated with the formation of trust relationships between the trainer and athletes, found general support among athletes of all specializations who participated in the study. Most athletes (79.3%) consider it expedient to conduct regular training with more qualified athletes. The second

place in the ranking of the importance of factors that affect the quality of training of athletes is the need to regularly inform the athletes about the changes that occur in their preparedness (78.7%). The third place in this ranking is the factor associated with the interest of athletes in master classes, which can be conducted by leading athletes (the overall score is 76.8%). In the conditional rating factor "the creation of a competitive environment for the training process for the best performance of athletes competitions" takes the fifth place (64.5%). The results of the study also showed that 66.8% of athletes believe that the trainer should explain to the athletes the strategy of building an annual training cycle.

4. The analysis of the factors of self-identification of athletes in the field of physical culture and sports activities showed that the main motivating factor that induces them to entertain sports is "achievement of sporting successes", as indicated by 48.0% of respondents. The results of the sociological study also showed that sporting identity manifests itself in the recognition of athletes that personal physical culture is a necessary element of the overall culture of man, as indicated by 82.7% of athletes.

5. The use of pedagogical technology for the formation of personal qualities of athletes in the context of the activities of a specialized athletics sports club, which consisted in building a trusting relationship between the trainer and athletes, contributed to a significant increase in athletes-sprinters of the experimental group compared with the results shown by athletes of the control at 2.1% the level of general physical preparedness ($t = 3.8$; $p < 0.01$), the level of special force readiness ($t = 4.3$; $p < 0.01$) at 6.3%, as well as the sp of the running jogging readiness: 3.1% of the results in the "running 30 m on the run" ($t = 2.5$; $p < 0.01$), 2.3% of the results in "running 30 m from the start" ($t = 2, 56$; $p < 0.01$), 2.7% of the results in "running 60 m from the start" ($t = 9.0$; $p < 0.01$), as well as 1.6% in the run of 100 m " $t = 2,14$; $p < 0,01$) as evidenced by the results shown by the athletes at the competitions held at the end of the experiment.

6. During the period of the pedagogical experiment, which was the formation of trust relationships between the trainer and athletes, changes in the motivational component in the structure of personal qualities of athletes-sprinters were 14,2% more significant in the research group than in the control group. Thus, in 80.5% of athletes in the research group, interest in sports activities has increased. In the control group it was allocated only 55.0% of athletes. In the experimental group, compared with the control group, 10.0% more athletes, who believe that personal physical culture is a necessary element of the general culture of the athlete, has become more.

7. The results of the introduction of pedagogical technology, which is associated with the formation of trust relationships between the trainer and athletes and aimed at the formation of personal qualities of athletes-sprinters engaged in a specialized sports club, indicate positive changes in the significance of the factors of self-identification of athletes. Thus, during the experiment, 50.8% of the athletes in the experimental group experienced positive changes associated with self-confidence, and 45.0% with emotional stability. In the control group of such respondents, respectively, were 44.5% and 40.4% respectively. In the experimental group, 86.5% of athletes formed a conscious attitude towards the training process, while in the control group only 24.0%. 48.9% of the athletes in the experimental group indicated that participation in the selection of competitive exercises, special amusements and special games increased their interest in athletics sprint. This was facilitated by joint training with more qualified athletes, which was marked by 67.0% of athletes of the experimental group.

8. The results of the pedagogical experiment, aimed at forming trust relationships between the trainer and the athletes, indicate positive changes in the activity component in the structure of the personality of athletes engaged in athletics sprint in a specialized sports club. Thus, in the research group, the number of athletes with a personality whose main focus was on communication was considerably increased (from 39.0% at the beginning of the experiment to 53.0% at

the end). In the control group, changes are less significant (from 36.0% at the beginning of the experiment to 41.0% at the end). In the research group also increased the number of athletes, which formed a focus on activities (from 12.0% at the beginning of the experiment to 29.0% at the end). During the experimental period in the experimental group, from 43.2% to 51.0%, the number of athletes with an average level of development need for achievement also increased. In the control group, the indicator remained virtually unchanged (47.5% at the beginning and 48.5% at the end). During the experiment, in the experimental group, 19.8% increased the number of athletes who showed a high level of development need for achievement (8.2% at the beginning and 28.0% at the end). In the control group, such changes are less pronounced (7.5% at the beginning and 10.5% at the end).

The results of the pedagogical experiment testify to the effectiveness of the use of means and pedagogical techniques, which form the essence of the developed pedagogical technology of forming personal qualities in athletes who train in specialized sports clubs.

Key words: personality, athlete, specialized sports club, pedagogical technology, preparedness, motivational component of personality, intellectual component of personality, activity component of personality, needs.

Список публікацій здобувача.

наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації

1. Акілов М., Самоленко Т., Конестяпін В., Шутєєв В. Досвід організації підвищення кваліфікації тренерів легкої атлетики // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Вип. 17. : у 4-х т. Л. : ЛДУФК, 2013. С. 6-9. *Автору належить проведення дослідження, узагальнення результатів та формулювання висновків. Фахове видання України.*

2. Yefremenko A., Shesterova L., Krajnik Y., Nasonkina H., Shuteev V., Shuteeva T., Druz V., Pyatisotskaya S. Correlation between physiological parameters and indicators of special physical readiness of trained sprinters under the influence of recovery means // Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), 16(3), 2016, Art 140, pp. 897-900. *Автору належить проведення дослідження, узагальнення результатів та формулювання висновків. Видання ввійшло до міжнародних наукометричних баз даних Scopus.*

3. Сутула В.О., Шутєєв В.В., Луценко А.О., Колісніченко А.О., Ісправнікова В.М., Дейнеко А.Х., Бодренкова І.А. Особливості впливу занять спортом на особистість студентів // Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2017. № 1 (57). С. 100-105. *Автору належить проведення дослідження, узагальнення результатів та формулювання висновків. Фахове видання України, яке включено до міжнародних наукометричних баз: Index Copernicus, DOAJ.*

4. Єфременко А.М., Крайник Я.Б., Насонкіна О.Ю., Шутєєв В.В. Огляд особливостей планування бігових навантажень помірної інтенсивності // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. 2017. Вип. 147. Т 2. С. 41-44. *Автору належить проведення дослідження, узагальнення результатів та формулювання висновків. Фахове видання України.*

5. Шутєєв В.В., Шутєєва Т.М., Єфременко А.О., Насонкіна О.Ю., Марченков М.К. Масовий студентський спорт у вітчизняній та зарубіжній практиці // Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2017. № 4 (60). С. 121-125. *Автору належить проведення дослідження, узагальнення результатів та формулювання висновків. Фахове видання України, яке включено до міжнародних наукометричних баз: Index Copernicus, DOAJ.*

6. Сутула В.О., Шутєєв В.В. Взаємовідносини тренера і спортсмена як фактор підвищення ефективності тренувального процесу // Науковий

часопис НПУ ім. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) Київ, 2017. Вип. 10 (92) 17. С. 117-119. *Автору належить проведення дослідження, узагальнення результатів та формулювання висновків. Фахове видання України.*

7. Шутєєв В.В. Зміни в підготовленості спортсменів, які займаються легкоатлетичним спринтом в умовах спеціалізованого спортивного клубу // Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2017. № 5 (61). С. 110-113. *Фахове видання України, яке включено до міжнародних наукометричних баз: Index Copernicus, DOAJ.*

наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації

8. Шутєєв В.В. Формирование личностной физической культуры у студенческой молодежи с помощью инновационных технологий // Збірник наукових праць I Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції, 12-13 березня 2015 р., Харків: ХДАФК, 2015. С. 88-91.

9. Друзь В.А., Шутєєв В.В. Вплив спорту на особистість // Матеріали XVI Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт і здоров'я: стан і перспективи в умовах сучасного українського державотворення в контексті 25-річчя Незалежності України», 8–9 грудня 2016 р. Харків : ХДАФК. С. 363-365. *Автору належить проведення дослідження, узагальнення результатів та формулювання висновків.*

наукові праці, які додатково відображають результати дисертації

10. Шутєєв В.В., Сутула О.В., Кочина Н.В., Сутула В.О. Особливості прояву мотивації досягнення у студентів вищих навчальних закладів різного профілю // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Вип. 18 : у 4-х т. Л. : ЛДУФК, 2014. Т.2. С. 197-200. *Автору належить проведення дослідження, узагальнення результатів та формулювання висновків. Фахове видання*

України.

11.Шутєєв В. Рівень знань та умінь набутих студентами вузів різного профілю в процесі фізкультурної освіти // Спортивний вісник Придніпров'я. 2014. № 2. С. 179-187. *Фахове видання України.*

ЗМІСТ

	Стор.
ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	28
ВСТУП.....	29
РОЗДІЛ 1. НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ФУНКЦІОНУВАННЯ СТУДЕНТСЬКОГО СПОРТУ	35
1.1. Студентський спорт у вітчизняній та зарубіжній практиці	35
1.2. Взаємозв'язок спортивної та фізичної культур та їх вплив на особистість спортсменів	44
1.3. Заняття спортом, як фактор забезпечуючий оптимальний рівень рухової активності та фізичного здоров'я студентської молоді	52
1.4. Спортивна діяльність як основа системи формування особистісних якостей у студентської молоді... Висновки до розділу 1	58 66
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	69
2.1 Методи дослідження	69
2.2 Організація дослідження	75
РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ОСОБИСТІСНИХ ЯКОСТЕЙ У СПОРТСМЕНІВ ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ РІЗНИМИ ВИДАМИ СПОРТУ	77
3.1. Особливості впливу занять спортом на особистісні якості спортсменів	77
3.2. Фактори які визначають основні напрями роботи спеціалізованого спортивного клубу	82

3.3. Самоідентифікація спортсменів у сфері фізкультурно-спортивної діяльності.....	86
3.4 Особливості кореляційного зв'язку між показниками які характеризують фізичний розвиток та фізичну підготовленість юнаків 18-19 років.....	97
Висновки до розділу 3	109
РОЗДІЛ 4. ДІЯЛЬНІСТЬ СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ СПОРТИВНИХ КЛУБІВ, ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЧИННИК ВПЛИВУ НА ОСОБИСТІСНІ ЯКОСТІ СПОРТСМЕНІВ	114
4.1. Загальна характеристика педагогічної технології формування особистісних якостей у спортсменів які тренуються в спеціалізованому спринтерському легкоатлетичному клубі	114
4.2. Ефективність педагогічної технології формування особистісних якостей спортсменів в умовах діяльності спеціалізованого спортивного клубу.....	127
4.2.1. Рівень загальної фізичної, спеціальної силової та спеціальної бігової підготовленості спортсменів дослідної та контрольної груп після впровадження педагогічної технології.....	127
4.2.2. Рівень загальної фізичної, спеціальної силової та спеціальної бігової підготовленості спортсменів дослідної та контрольної груп після впровадження педагогічної технології	135

Висновки до розділу 4.....	144
РОЗДІЛ 5. АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ	
ДОСЛІДЖЕННЯ	147
ВИСНОВКИ	156
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ	161
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	164
ДОДАТКИ	193

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

ХДАФК	Харківська державна академія фізичної культури
НТУ	Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»
НЮУ	Національний юридичний університет ім. Ярослава Мудрого
ХГПА	Харківська гуманітарно педагогічна академія
ВНЗ	Вищий навчальний заклад
ЗМІ	засоби масової інформації
ЗРВ	загально розвивальні вправи
СБВ	спеціальні бігові вправи
ФОЗ	фізкультурно-оздоровча діяльність
ДГ	дослідна група
КГ	контрольна група
t_p	розрахункове значення критерія Стьюдента
$t_{гр}$	граничне значення критерія Стьюдента
p	достовірність розбіжностей
\bar{X}	середнє значення
σ	стандартне відхилення
m	помилка репрезентативності

ВСТУП

Актуальність теми. Пізнання закономірностей впливу занять спортом на особистість спортсменів має велике науково-практичне значення для теорії і практики спортивної підготовки, адже ефективність змагальної діяльності спортсменів безпосередньо пов'язана з їх особистісними якостями. Проблема формування особистісних якостей спортсменів під впливом занять спортом досить широко аналізується провідними науковцями Н.Візітеєм (1989), Л.Лубишевою (2002, 2009), Л. Матвєєвим (1998, 2009), Ю. Ніколаєвим (2011), М. Віленським (2001), В. Видріним (2003, 2008). Результати їх досліджень свідчать про те, що особистість людини за своєю структурою передбачає не тільки елементи фізичної досконалості та спортивну діяльність, а й знання, мотиваційно-ціннісні орієнтації, соціальні та духовні цінності. У дослідженнях В.Платонова (2004), Е.Ільїна (2009) стверджується про існування «спортивного типу особистості». По-іншому цю проблему висвітлює Р.Уейнберг та Д.Гоулда (1998), ззначаючи як малоймовірне те, що спорт в якійсь мірі змінює особистість. Наведені бачення свідчать про те, що вивчення особливостей формування особистості спортсменів є актуальною науковою проблемою. Сучасні дослідження у цій сфері зосереджені на вивченні впливу якостей особистості спортсменів на їх спільну діяльність (С.Бринзак, 2009; Ш.Сархан, 2012; І.Смоляр, 2011), на вивченні умов успішної самореалізації особистості спортсмена в тренувальній та змагальній діяльності (А.Титович, 2013; Н.Височіна, 2011; В.Ляшенко, 2010), на формування їх спортивної ідентичності В.Приходько, 2016; Н.Коваленко, 2017). Значна увага в дослідженнях приділяється також вивченню проблеми взаємовідносин тренера і спортсмена (Г.Проценко, 2010; F.Moen, 2013; A. Abraham, D. Collins, R.Martindale, 2006). Незважаючи на широкий спектр досліджень поза увагою науковців залишається проблема формування особистісних якостей у спортсменів під впливом занять легкою

атлетикою, а саме бігом на короткі дистанції. Нині вивчаються переважно особливості побудови тренувального процесу та закономірності процесу багаторічної підготовки легкоатлетів-спринтерів (Е.Гагуа, 2001; Б.Юшко, 2002; В.Бобровник та ін., 2011, 2013; О.Колісник, 2012 та ін.), основні напрями удосконалення фізичної і технічної підготовленості бігунів на короткі дистанції (Т.Маленюк, 2010; Д.Степаненко, 2008; В.Друзь та ін., 2015; Т.Кутек, 2014, 2015; Л.Шестерова та ін., 2017), удосконалюються методики розвитку їх швидкісно-силової підготовленості (М.Мороз та ін., 2012; Н.Гаврилова, 2015), вивчаються різноманітні засоби відновлення бігунів на короткі дистанції (А.Єфременко, 2016; Н.Ситнікова, 2009). Водночас без належної уваги науковців залишається проблема впливу цього виду спорту на особистісні якості спортсменів в умовах діяльності спеціалізованих студентських спортивних клубів (О.Павленко, 2017). Невирішеність на сьогодні означених вище проблем стала підставою для вибору теми дисертаційного дослідження «Вплив занять спортом на особистісні якості спортсменів».

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.

Дисертаційну роботу виконано згідно Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011 -2015 рр. у відповідності темою «Парадигма здорового способу життя в дискурсах фізичного виховання і спорту», шифр теми 1.3 (номер Державної реєстрації 0111U001716), а також у рамках реалізації наукового проекту МОН України на 2015-2017 рр. «Теоретико-методичні засади формування культури фізичного здоров'я у студентської молоді» (номер державної реєстрації: 0115U006767). Внесок дисертанта, як виконавця тем, полягав у розробці, обґрунтуванні та впровадженні у практичну діяльність спеціалізованих спортивних клубів вищих навчальних закладів програми формування особистісних якостей спортсменів під впливом занять легкоатлетичним спринтом.

Мета роботи: визначити умови та закономірності прояву і розвитку особистісних якостей спортсменів в умовах функціонування спеціалізованих спортивних клубів.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати та узагальнити дані спеціальної літератури з метою виділення проблемних моментів, які існують у сфері формування особистісних якостей спортсменів під впливом занять спортом та визначити пріоритетні напрями їх вирішення.

2. Установити особливості прояву особистісних якостей у спортсменів під впливом занять різними видами спорту та виділити фактори самоідентифікації спортсменів в сфері фізкультурно-спортивної діяльності.

3. Визначити умови і форми самореалізації спортсменів, які тренуються у спеціалізованих спортивних клубах вищих навчальних закладів та виділити механізми самоорганізації їх спортивної діяльності щодо реалізації спільних інтересів у сфері обраного виду спорту.

4. Розробити педагогічну технологію формування базових якостей особистості спортсменів, як специфічну форму самоорганізації їх діяльності в умовах функціонування спеціалізованого спортивного клубу (на прикладі легкоатлетичного спринту) та оцінити її ефективність.

Об'єкт дослідження – підготовка спортсменів в умовах спеціалізованого спортивного клубу.

Предмет дослідження – вплив занять різними видами спорту на формування особистісних якостей спортсменів.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувалися методи, характерні для теоретичних та прикладних досліджень у сфері фізичної культури і спорту:

- *теоретичні:* аналіз науково-методичної літератури, в якій розкривається проблема формування особистісних якостей спортсменів;
- *емпіричні:* діагностичні (соціологічні опитування, бесіди,

тестування, соціально-педагогічний аналіз); обсерваційні (особисті спостереження); експериментальні (педагогічний експеримент: констатувальний, формувальний), які застосовувалися для обґрунтування актуальності, практичної значущості обраної теми дослідження та перевірки ефективності запропонованої педагогічної технології;

- *методи математичної статистики* для кількісного та якісного аналізу емпіричних даних.

Наукова новизна отриманих результатів полягає в тому, що в дисертаційній роботі *вперше*:

- визначено комплексний вплив занять спортом на особистість спортсменів, який проявився у формуванні таких якостей особистості як «впевненість», «емоційна стабільність», «орієнтація на досягнення»;

- виділено та систематизовано соціально-педагогічні чинники, що впливають на формування особистості спортсменів під впливом занять різними видами спорту;

- виокремлено фактори самоідентифікації спортсменів у сфері фізкультурно-спортивної діяльності;

- розроблено педагогічну технологію формування особистісних якостей спортсменів в умовах діяльності спеціалізованого легкоатлетичного клубу, яка полягає в формуванні довірчих взаємовідносин між тренером і спортсменом.

Доповнено та розширено наукові дані відносно факторів, які впливають на професійну діяльність спортсменів, стосовно особливостей використання різноманітних засобів у процесі підготовки легкоатлетів-спринтерів щодо побудови річного тренувального процесу у легкоатлетів, що займаються спринтерським бігом.

Підтверджено наукові дані про зміни які відбуваються останніми роками в суспільному сприйнятті соціального статусу спортсменів, дані відносно заходів та організаційних форм, які використовуються в соціально-

педагогічній практиці для забезпечення оптимальних умов формування особистісних якостей спортсменів, положення стосовно ролі занять спортом у формуванні базових рис характеру особистості спортсменів.

Практична значення одержаних результатів. Результати проведених досліджень можуть використовуватися при написанні підручників, навчально-методичних посібників щодо проблеми організації тренувального процесу в легкоатлетичному спринті з урахуванням особистісних якостей спортсменів. Результати проведених досліджень можуть також використовуватися профільними кафедрами вищих навчальних закладів при вивченні дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту».

Результати дослідження впроваджено у діяльність спортивного клубу Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут», в практику роботи кафедри фізичного виховання Національного юридичного університету ім. Ярослава Мудрого та в науковий проект МОН України «Теоретико-методичні засади формування культури фізичного здоров'я у студентської молоді» (номер державної реєстрації: 0115U006767). Акти впровадження від 15.05.2016р., 30.05.2014 р., 25.12.2016 р. відповідно.

Особистий внесок здобувача. Особистий внесок автора на всіх етапах проведення дисертаційного дослідження полягав у плануванні, організації і проведенні теоретичних та експериментальних досліджень, обробці й теоретичному аналізі одержаних експериментальних даних, формулюванні відповідних висновків. У публікаціях із теми дисертації, виконаних у співавторстві, здобувачеві належать організація досліджень, вибір методів, аналіз одержаних матеріалів і формулювання відповідних висновків.

Апробація результатів дисертації. Основні теоретичні положення та результати дисертаційної роботи доповідалися та обговорювалися на науково-практичних конференціях: VIII Міжнародній науково-практичній конференції «Основні напрямки розвитку фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації» (Дніпропетровськ, 2013); Міжнародній науковій

конференції «Молода спортивна Україна» (Львів, 2014); I Всеукраїнській науково-практичній Інтернет конференції (Харків, 2015); XVI Міжнародній науково-практичній конференції «Фізична культура, спорт і здоров'я: стан і перспективи в умовах сучасного українського державотворення в контексті 25-річчя Незалежності України» (Харків, 2016).

Публікації. За матеріалами дисертаційного дослідження опубліковано одинадцять наукових праць (з них три одноосібних), з яких вісім надруковано у фахових виданнях України, одна входить до міжнародної науково-метричної бази Scopus.

Структура дисертації. Дисертаційна робота складається зі вступу, п'яти розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаних джерел, додатків. Дисертацію викладено на 207 сторінках, з яких 163 сторінок складає основний текст та містить 28 таблиць, 5 рисунків, 7 додатків. У списку 240 літературних джерела, з них 31 – іноземних авторів.

РОЗДІЛ 1

НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ФУНКЦІОНУВАННЯ СТУДЕНТСЬКОГО СПОРТУ

В умовах глобалізації суспільних процесів розвиток сучасного соціуму характеризується зміною самої парадигми людського прогресу, сутністю якого стає розвиток особистості її культурного і професійного потенціалу[89]. Під впливом цих процесів змінюється і система вищої освіти [80, 190]. Так, у ряді розвинених країн впроваджені національні проекти розвитку освіти: «Освіта американців для XXI століття» (США), «Освіта майбутнього» (Франція), «Модель освіти для XXI століття» (Японія) [31]. Аналогічна державна програма «Освіта» («Україна XXI століття») прийнята і в Україні. Вона передбачає розвиток освітнього простору країни в напрямку його гуманізації та демократизації, утвердженню в ньому пріоритету загальнолюдських цінностей та ідей Болонського процесу [218]. Важливим напрямом трансформації системи вищої освіти України являється удосконалення змісту навчальних дисциплін, педагогічних технологій, методів і засобів навчання та виховання, які уже використовуються у вищій школі. Особливо це стосується системи масового спорту який реалізується у вищих навчальних закладах і який по своїй природній сутності має гуманістичний людино творчий характер і являється дієвою формою впливу на особистість [154].

1.1. Студентський спорт у вітчизняній та зарубіжній практиці

Інтеграційні процеси, які розгортаються у всьому світі, охоплюючи усі аспекти людського буття торкаються і сфери студентського спорту, як системи організації та проведення спортивних заходів (змагань, розваг, ігор тощо) з масових видів рухової активності [66]. Як свідчать матеріали,

отримані з використанням пошукової системи Google Ngram (рис. 1.1), термін «student sports» стабільно використовується в науковій та соціальній практиці з середини дев'ятнадцятого сторіччя. Студентський спорт пройшов складний шлях історичної еволюції. Він фактично являється основою сучасного спорту про що свідчать історичні матеріали. Особливу роль у цьому процесі відіграли Оксфордський та Кембриджський університети, останній з яких був заснований у XIII ст. групою студентів і професорів, які покинули Оксфордський університет. Так, у 1829 р. відбулись перші спортивні змагання з веслування, які проводились на річці Темза між командами цих університетів. Перші єдині правила гри у футбол були прописані представниками університетів Оксфорда і Кембриджа. Вони були схвалені більшістю шкіл і клубів, і пізніше їх прийняли за основу правил Футбольної асоціації Англії. У 1855р. в Англії вперше була застосована колова система проведення змагань у яких приймали участь студенти 17 коледжів.

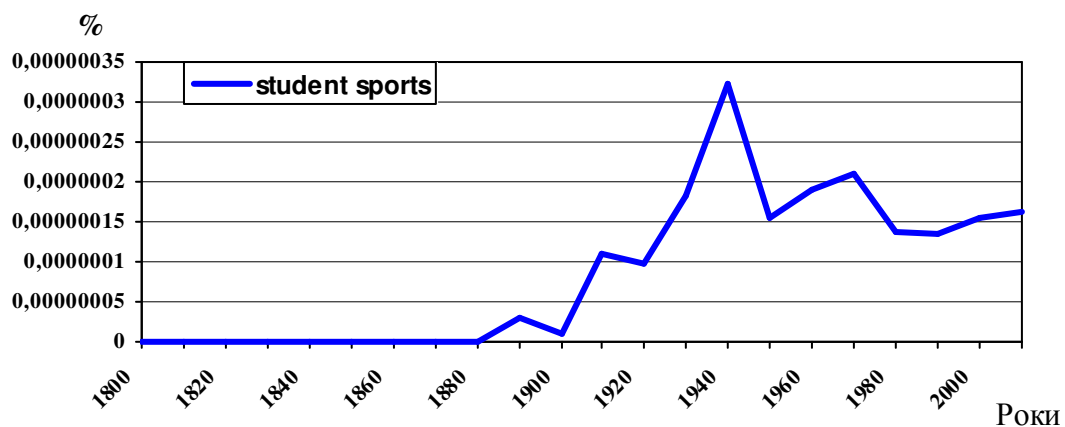


Рис. 1.1 Динаміка використання терміну «student sports» за період з 1800 року по 2008 рік (English) (отримано з допомогою пошукової системи «Google Books Ngram Viewer»).

У 1880 в Англії була заснована аматорська легкоатлетична асоціація. У 1891 р. викладач одного з коледжів США у м. Спрингфіт (штат Масачусетс) Джеймс Нейсміт винайшов нову гру - баскетбол. Наведені приклади однозначно свідчать про важливу роль студентського середовища в становленні та розвитку сучасного спорту.

Студентський спорт у вітчизняній практиці. На даний час у розвитку студентського спорту вирізняються два стратегічно відмінні напрями. Один, започаткований ще на теренах Радянського Союзу і який реалізується в сучасній Україні, передбачає для студентів обов'язкові заняття фізичними вправами в межах навчальної дисципліни «Фізичне виховання», а також заняття спортом за власним вибором на дозвіллі [66, 121]. Цей напрям, відображаючи державну політику у сфері фізичного виховання студентської молоді, по своїй суті передбачає відносно централізоване управління процесами, які розгортаються в даній сфері. Так, практична організація фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах регламентується відповідним Положенням [154]. У відповідності до цього положення навчально-виховний процес з фізичного виховання та спорту у сфері вищої освіти ґрунтуються на таких основних принципах:

- пріоритетності освітньої спрямованості процесу фізичного виховання та функціонального фактора в оцінюванні фізичного розвитку студентів;

- багатокладності, що передбачає створення у вищих навчальних закладах умов для широкого вибору студентами засобів фізичного виховання для навчання та участі в спортивних заходах, які відповідали б їх запитам, інтересам, стану здоров'я, фізичній і технічній підготовленості, спортивній кваліфікації;

- індивідуалізації та диференціації навчального процесу з фізичного виховання;

- поєднанні державного управління і студентського самоврядування.

Дане положення надає вищим навчальним закладам широкі можливості щодо форм впливу на особистісні якості студентської молоді. Відповідно до нього студентів, для організації практичних занять, розподіляють у навчальні групи – фізичного виховання, спортивного виховання та фізичної реабілітації. Однак, практика показує, що найбільш поширеною є спортивно орієнтована форма організації студентських занять з фізичного виховання. Це перший і найбільш масовий рівень залучення студентів до спортивної діяльності, а відповідно це перша організаційна форма масового впливу спорту на особистість студента.

Другий рівень залучення студентів до спортивної діяльності пов'язаний з функціонуванням у ВНЗ спортивних клубів та секції з видів спорту. Наярприклад, в НТУ «ХП», в якому спорт є невід'ємною складовою частиною формування загальної та професійної культури особистості студента, функціонують 7 спеціалізованих спортивних клубів (легка атлетика, баскетбол, теніс, бадмінтон, плавання, скалолазання, аеробіка), а в Національному юридичному університеті імені Ярослава Мудрого [222], працюють 6 спортивних клубів (шаховий, волейбольний, плавальний-спортивний, спортивних видів боротьби, олімпійських видів боротьби, боксу та кікбоксингу).

Практика функціонування університетських спортивних клубів свідчить також про те, що значна їх частина переходить на умови комерційної діяльності (як, наприклад, різноманітні фітнес-клуби). Так, наприклад, функціонує приватна компанія «Спортивно-технічний клуб Київського університету ім. Т.Г. Шевченка» [220] або приватна компанія «Спортивно-плавальний клуб «Соколи» Прикарпатського університету ім. В. Стефаника [221], які надають послуги у сфері спорту та відпочинку.

Проведений аналіз свідчить про те, що в Україні в студентському середовищі існує чотири можливих напрями впливу спорту на формування особистості спортсменів : а) спортизовані заняття з фізичного виховання в межах навчального процесу; б) спортивні секції; в) бюджетні спортивні клуби; г) спортивні клуби, які функціонують на комерційній основі.

Студентський спорт у зарубіжній практиці. Можна виокремити другий напрям в історичному розвитку студентського спорту, який є наслідком еволюції євроамериканської цивілізації, передбачає створення для студентів умов і можливостей для вільного вибору ними видів рухової активності, як одну з форм їх дозвілєвої діяльності (заняття спортом або заняття фізичними вправами на дозвіллі).

Такий підхід передбачає формування у студентів відповідних потреб, що вирішується за рахунок двох взаємозалежних складових: формування відповідної суспільної думки, а через неї вплив на формування у студентів відповідних потреб, тобто певного рівня їх особистісної фізичної культури (якщо використовувати термінологію прийняту у вітчизняному науковому середовищі), та створення умов для практичної реалізації таких потреб.

До прикладу, в США формування відповідного соціального середовища почалося ще в 60-х роках минулого сторіччя коли при президенті Д.Ейзенхауері була створена Рада у справах спорту і фізичного фітнесу, яка координувала на державному рівні діяльність у цій сфері. Як наслідок уже до 1977 року в США близько 87,5 мільйона людей брали участь у різноманітних спортивних заходах. У той період найбільш помітною ознакою фітнес-буму було те, що близько восьми мільйонів людей займались оздоровчим бігом [228, 235, 236]. На даний час у США близько 7% - 8% дорослого населення займається фізичними вправами три або більше разів на тиждень. В Сполучених Штатах налічується 36,3

мільйонів людей, які відвідують спортивні зали, фітнес-центри або є членами різних клубів здоров'я [225, 226, 236].

Відмічені тенденції проявились і в системі вищої освіти. Необхідність залучення студентської молоді до занять фізичними вправами усвідомлювалась в університетському середовищі, адже їх академічного престижу уже було не достатньо для того щоб залучити кращих спортсменів до навчання. Для цього при університетах почали створювати спеціальні спортивні центри.

Аналіз інформації, розміщеній у повідомленні про 25 найкращих таких центрів показує, що, до прикладу, в університеті штату Техас функціонують сім баскетбольних і гандбольних площадок, повно розмірний олімпійський басейн, майданчики для стрільби з лука, танцювальні класи та багато іншого, а університет в Цинциннаті має три басейни, декілька тренажерних залів, скалодром, футбольний та баскетбольні стадіони [219]. Очевидно, що розбудова університетських спортивних центрів була можлива лише при наявності відповідного фінансування.

Деякі уявлення про цей процес дають такі дані. Наприклад, в університеті Південної Флориди у 2014-2015 навчальному навчалось 48373 студентів. Університет має річний бюджет у розмірі 1,5 млрд. доларів, а річний економічний ефект більш 3,7 млрд. доларів, хоча у рейтингу, складеному Національним науковим фондом, цей університет займає лише 43-є місце. Університетський спортивний центр (фітнес-центр) має дві баскетбольні площадки, ряд спеціалізованих спортивних залів, шість фітнес-залів, критий легкоатлетичний манеж, бадмінтоні площадки, а також критий басейн [223]. Значні надходження до бюджету університетів ідуть від оплати студентів за навчання. Так, до прикладу, в Університеті Нової Англії в штаті Мен (США) вартість навчання для студентів складає більше 20000 доларів, а для аспірантів від 12500 до

15000 доларів [229]. Незважаючи на те, що в університетах навчання платне для підтримки талановитих студентів-спортсменів, а також для залучення їх до наукової діяльності виділяються спеціальні стипендії. До прикладу, в університеті Нової Англії (Австралія), навчається близько 18000 студентів. Щорічно університет виділяє більш ніж 2,5 мільйонів доларів у якості стипендій, різноманітних премій, а також більше ніж 18 мільйонів доларів для штатних співробітників та студентів, які задіяні у наукових дослідженнях [224]. Для залучення студентів і викладачів до фізкультурно-спортивної діяльності у вищих навчальних закладах США використовуються різні пільги. До прикладу, в Інституті гірничої справи та технології, який знаходиться в штаті Нью-Мексико і є державною установою, навчається близько 2000 студентів. Співробітники і студенти які займаються (за окрему платню) в спортивному центрі інституту мають право безкоштовно залучати до такої діяльності своїх чоловіків або дружин, а також дітей-утриманців (у віці від 11 до 21 року) [238].

Проведений аналіз 25 найкращих спортивних центрів при університетах США показав, що у всіх університетах функціонують спеціальні спортивні та фітнес-центри, в яких тренуються спортсмени та займаються ізичними вправами студенти і викладачі. Незважаючи на широке використання у цих центрах різноманітних фітнес програм, на думку багатьох науковців до цього часу термін «фітнес» надзвичайно важко визначити [213, 214, 215, 227]. Е.Ле Сорре у статті «The History of Physical Fitness» [214] відмічав, що фітнес повинен включати основні навички руху з метою розробки основ фізичної компетентності людини, яка буде корисна їй в повсякденному житті.

Однак, реальний розвиток фітнес-індустрії приводить до появи дуже широкого розмаїття фітнес програм, а відповідно і видів спорту, таких які стали уже класичними, до прикладу, аеробіка, шейпінг, калланетіка, кросфіт, скандинавська ходьба, фітбол, пілатес та інші, а

також до, у певній мірі, екзотичних, таких як фітнес на шпильках, фітнес з коляскою, вуличний фітнес та інші. Серед усього спектру фітнес-програм виділяються такі, які направлені на розвиток у людини конкретних навичок [236, 240] для покращення рівня її фізичного та психічного здоров'я [233, 234, 239], а також багато інших. Розвиток фітнес-індустрії стимулював також появу нових видів спорту, які розвиваються в студентському середовищі, таких як спортивний фітнес, спортивна аеробіка, пол-денс, атлетичний фітнес, боді-фітнес та інші. Незважаючи на здавалось би ефективне функціонування в закордонних університетах системи залучення студентів до занять спортом, а також наявність відповідної спортивної бази для реалізації їх потреб у руховій активності, однак, як свідчать результати спеціальних досліджень, близько 50% сучасних молодих американців все ж таки не отримують необхідного обсягу рухової активності [219]. Ле Сорре [235] відмічав, що незважаючи на процвітаючу індустрію здоров'я та фітнесу тривалість життя в США зменшилась вперше з 1993 року, а стан здоров'я сучасних людей, у тому числі і студентської молоді, знижується. Ряд зарубіжних фахівців констатують, що однією з найбільш поширених перешкод для фізично активного відпочинку студентів є відсутність у них вільного часу. На їх думку система навчання у вищих навчальних закладах повинна бути змінена, щоб створити умови, які сприятимуть раціональному і здорового способу життя студентів у вільний час [216, 217].

Як показує аналіз інформації розміщеної в Інтернеті спортивна діяльність в зарубіжних університетах організована в формі клубної роботи ⁽¹⁾. Слід звернути увагу на те, що поняття «клуб» використовується для характеристики діяльності людей, спрямованої на задоволення спільних (групових) потреб. Він (клуб) представляє собою особливу форму самоорганізації діяльності людей по реалізації спільних інтересів, у даному випадку, у сфері студентського спорту. До прикладу, в

Кембріджському університеті діють більше п'ятдесяти спортивних клубів, в яких культивуються бадмінтон, футбол, гімнастика, баскетбол, волейбол, триатлон, гольф та ін. (дані за 2016 рік) [230]. В університеті Бірмінгема, до прикладу, функціонує 53 спортивних [231] клубів (від американського футболу до віндсерфінгу), які створюють можливості для занять спортом як новачкам так і кваліфікованим спортсменам, а в спортивному центрі Афінського університету [230] студенти можуть вибрати будь-який з наступних видів спорту: теніс, баскетбол, волейбол, футбол, традиційні танці, класичні види спорту, настільний теніс, гімнастика, фізична підготовка, аеробіка, шахи та інші. Самоорганізація в діяльності таких клубів проявляється в тому, що студенти можуть формувати команди, які представляють їх департаменти або університет і беруть участь протягом навчального року у вузівських, міжвузівських і міжнародних студентських чемпіонатів. У цьому університеті для підняття престижу клубної спортивної діяльності в кінці навчального року переможці на спеціальній церемонії нагороджуються цінними призами від Сенату.

Узагальнюючи результати проведеного вище аналізу необхідно звернути увагу на відмінності процесу впливу занять спортом на особистісні якості студентів-спортсменів, який розгортається у вітчизняній і зарубіжній практиці. У вітчизняній практиці такий вплив реалізується переважно через спортизовані заняття в межах навчального процесу і в меншій мірі в спортивних секціях. У закордонній же практиці він реалізується через клуби, які представляють собою особливу форму самоорганізації діяльності студентів по реалізації спільних інтересів у сфері спорту. У цьому підході практично реалізовано діяльнісний підхід, який являється основою впливу на особистість [112].

(1) **Club** – 1) збиратися разом, 2) влаштовувати складчину [2].

1.2. Взаємозв'язок спортивної та фізичної культур та їх вплив на особистість спортсменів

Аналізуючи проблему впливу спорту на особистість необхідно звернути увагу на те, що під впливом спорту, у першу чергу спорту вищих досягнень, в суспільстві формується явище яке досить часто називають «спортивна культура» [103]. Як видно з графіку, представленого на (рис. 1.2), термін «sports culture» почав інтенсивно застосовуватись в англійській практиці починаючи приблизно з дев'яностих років минулого сторіччя, що було обумовлено суттєвим зростанням у той період суспільного значення спорту вищих досягнень, для багатьох представників якого вищі навчальні заклади забезпечують особливу форму їх соціального статусу.

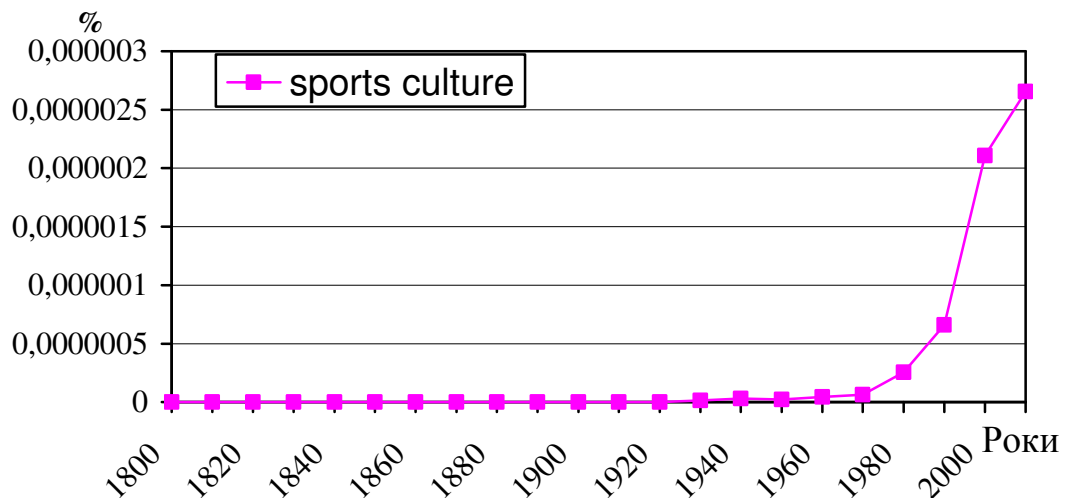


Рис. 1.2 Динаміка використання терміну «sports culture» за період з 1800 року по 2008 рік (English) (отримано з допомогою пошукової системи «Google Books Ngram Viewer»).

Останнє обумовлене тим, що зростання спортивних результатів яке спостерігається у розвитку спорту приводить до поступової професіоналізації спорту вищих досягнень як особливої форми діяльності людей що має суспільну значущість і яка, відповідно до цього, повинна мати певний статус [176]. Слід також відмітити, що на думку провідних фахівців спорт вищих досягнень не сприяє збереженню здоров'я спортсменів [25, 25]. Це означає що студентський спорт вищих досягнень, який охоплює обмежене коло студентської молоді, не може у повній мірі вирішити завдання, які сформульовані в Положенні про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах [154] у тому числі і щодо формування у широкої маси студентів потреби у здоровому способі життя та діяльнісного ставлення до використання фізичних вправ. Слід також відмітити, що останніми роками досить активно обговорюється проблеми в суспільному сприйнятті соціального статусу спортсменів [1, 39].

Аналізуючи проблему впливу спорту на особистість необхідно мати на увазі, що структура особистості спортсмена, на думку А.В. Родіонова [159] включає такі компоненти: направленість особистості, риси характеру, здібності, систему самоуправління. При цьому необхідно також враховувати і припущення Р. Уэйнберга, Д. Гоулда [187] про те, що «...определенные виды спорта «привлекают» к себе определенные типы личности, в то же время маловероятно, что занятие спортом в какой-то мере изменяет личность». Необхідно мати на увазі також і той факт, що в сучасній науково-методичній літературі поняття «спортивна культура» трактується неоднозначно. Так, на думку Л.І. Лубишевої [104] «Спортивная культура - это наработанные в обществе и передающиеся из поколения в поколение ценности, социальные процессы и отношения, складывающиеся в ходе соревнований и спортивной подготовки к ним». По іншому трактує дане поняття К.Б. Тумаров [185], який спортивну

культуру представляє через призму індивідуально значимих результатів, як частину загальної культури особистості, що представляє собою інтегральну характеристику людини, включаючи позитивне мотиваційно ціннісне ставлення до спорту, соціально-психологічні властивості і фізичні якості, знання, уміння і навички фізкультурно-спортивної діяльності. На думку фахівця, вони визначають у своїй взаємодії готовність для її реалізації спрямовану на збереження здоров'я, фізичного самовдосконалення, досягненню життєво значимих цілей.

Слід також звернути увагу на те, що більшість фахівців розглядають спортивну культуру як різновид фізичної культури [25, 100, 104 185]. А це означає, що цінності, норми, ідеали, правила поведінки, які формуються в результаті спортивної діяльності входять в систему цінностей яка формується в сфері фізичної культури, адже різноманітні змагання являються невід'ємним атрибутом останньої. Отже, ключовим завданням вивчення проблеми впливу спорту на особистість є аналіз особливостей формування у спортсменів мотиваційно-ціннісного ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності особливостей їх самоідентифікації у цій сфері.

У зв'язку з цим слід відмітити, що мотивація займає провідне місце в структурі особистості і є одним з основних понять, яке використовується для пояснення поведінки людини [52, 65, 96, 201, 211]. У цьому контексті важливим є дослідження Л.О. Демінської [53] у якому вона констатує, що зміна змісту та значення таких категорій, як «цінність» та «ціннісні орієнтації» людини обумовлена передусім суспільними чинниками, такими як економічні, культурні, політичні та інші рівні розвитку суспільства. Т. Круцевич [90] звертає увагу на відсутність у більшості студентів сформованих ціннісних категорій фізичного здоров'я, фізичного самовдосконалення. Хоча саме ці фактори

являються визначальними у впливі на їх фізичне здоров'я [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**].

Проблема формування особистісних якостей студентів під впливом занять спортом досить широко аналізується провідними науковцями Н.Н. Візітеєм [26, 27], Л.И. Лубишевою [101, 102], Л. Матвеевим [110, 111], Ю. Ніколаєвим [123, 124], М.Я. Віленським [28], В. М. Видріним [32, 33], які говорять про те, що фізична культура особистості людини у свою структуру включає не тільки елементи фізичної досконалості, а й знання, мотиваційно-ціннісні орієнтації, спортивну діяльність, соціальні та духовні цінності. М.Я. Віленський і Г.М. Соловьев [28], до прикладу, дають наступне визначення фізичної культури особистості «это социально-детерминированная область общей культуры человека, представляющая собой качественное, системное, динамичное состояние, характеризующееся определенным уровнем специальной образованности, физического совершенства, мотивационно-ценностных ориентаций и социально-духовных ценностей, приобретенных в результате воспитания и интегрированных в физкультурно-спортивной деятельности, культуре образа жизни, духовности и психофизическом здоровье».

На основі узагальнення результатів цих досліджень В.О. Сутула [173] стверджує, що фізична культура особистості характеризується: а) характером ставлення людини до свого тіла як до цінності; б) ступеню орієнтації людини на турботу про своє здоров'я та різноманіття засобів, які вона використовує для досягнення цієї мети; в) рівнем знань людини про свій організм та про свій фізичний стан; г) ідеалами, нормами, зразками поведінки людини, пов'язаними з турботою про своє здоров'я та фізичний стан, які реалізуються нею на практиці; д) уміннями й навичками, які використовує людина для вирішення особисто значущих завдань щодо покращення власного здоров'я та фізичного вдосконалення; е) організаційно-методичними вміннями людини щодо побудови

самостійних занять фізкультурно-оздоровчого спрямування; ж) веденням здорового способу життя та систематичністю занять фізичними вправами, спрямованими на всебічне вдосконалення людиною своєї фізичної природи. За його ж даними в середовищі студентської молоді не в повній мірі реалізується четвертий та сьомий критерії, які лежать в основі оцінки фізичної культури особистості, тобто «ідеали, норми, зразки поведінки людини, пов'язані з турботою про своє здоров'я та фізичний стан, які реалізуються на практиці» та «систематичність занять фізичними вправами, спрямованими на всебічне вдосконалення людиною своєї фізичної природи та ведення здорового способу життя».

Дещо по іншому компоненти фізичної культури особистості та їх зміст визначає А.П. Халайцан [193], до яких він відносить: культуру здоров'я особистості, культуру мотиваційно-ціннісних настанов і переконань, культуру освітньої досконалості, культуру фізичної досконалості, культуру рухової досконалості. На думку А.В.Лотоненко [98] формування особистісних якостей у студентської молоді під впливом занять спортом повинно включати такі напрями – виховання тілесної культури, інтелектуальне виховання, соціально-психологічне виховання. Т.Б. Кутек [94] на основі проведених досліджень виділяє шість етапів у цьому процесі: 1 етап – формування індивідуальної системи цінностей; 2 етап – удосконалення індивідуальної системи цінностей на основі формування власних інтересів, потреб, мотивів; 3 етап – «перетворення» абітурієнта з об'єкта соціально-педагогічного впливу в суб'єкт активної творчої діяльності – студента; 4 етап – стабілізація потреби в самовдосконаленні; 5 етап – вибір професійної діяльності; 6 етап – висококваліфікований спеціаліст.

Для оцінки фізичної культури особистості А.А. Томенко [183, 184] пропонує експрес-індекс, який враховує обсяг добової рухової активності, рівень оволодіння руховими діями, ступінь сформованості потреби в

заняттях фізичними вправами та частота таких занять. Результати дослідження даної проблеми показують, що у свідомості студентської молоді фізична культура і спорт асоціюється, як правило, лише з процесом фізичної підготовки [43]. Аналізуючи практичну сторону проблеми формування цінностей у студентському середовищі А.В. Чередніченко [199] відмічає, що серед різних груп студентів харківських вузів практично немає відмінностей у ставленні до певних життєвих цінностей, а О.Ю. Марченко [109] виділяє наступні зовнішні фактори, які впливають на ціннісно-мотиваційну структуру особистості студента – умови життя, матеріальне забезпечення, умови навчання у ВНЗ, режим і вид рухової активності.

Потреба студентської молоді в засвоєнні ціннісного потенціалу фізичної культури та спорту на думку А.В. Лотоненко та ін. [98] суттєво залежить від рівня освіти, віку, матеріальних статків та інших факторів. Т.М. Надкерничий [120] у своєму дослідженні констатує, що на даний час не існує науково обґрунтованої програми забезпечення свідомого та активного ставлення студентів до фізкультурно-спортивної діяльності, а також, що на сучасному етапі розвитку системи фізичного виховання студентської молоді рівень практичної реалізації означених принципів є надзвичайно низьким, хоча саме вони являються ключовою складовою ефективного навчально-тренувального процесу.

Аналізуючи цю проблему Н. Базилевич [12] звертає увагу на недостатність даних про структуру чинників, які впливають на мотивацію студентів до занять спортом, що ціннісні орієнтації відносяться до найважливіших компонентів структури особистості, а за ступенем їх сформованості можна судити про рівень фізичної підготовленості, між ними існує тісний взаємозв'язок та взаємозалежність. На існування такого зв'язку звертає увагу і Р. Бака [7] та Н. Новицька [125]. У дисертаційному дослідженні Е.А. Захаріної [62] виділяються такі напрями формування у

студентів мотивації до спортивної діяльності: мотиваційно-ціннісний, операційно-практичний та емоційно-вольовий. В.М.Пристинський та Т.М.Пристинська [150] акцентують увагу на тому, що ефективність процесу фізкультурно-спортивного виховання студентів повинна забезпечуватись реалізацією тісного взаємозв'язку в розвитку фізичних можливостей їх організму та формуванні почуттів, ціннісних орієнтацій, спрямованості й ступеню розвиненості інтересів, потреб, переконань. У цьому процесі важливе місце займає проблема формування мотивації студентів до самостійних занять фізичними вправами [191, 198]. С.М. Афанасьєв та ін. [5] констатуючи, що самостійні заняття фізичними вправами є досить значними, хоча і не основними формами реалізації фізичного виховання студентів. У той же час найменші зміни відбулися у студентів які тренувалися за методикою що базується на переважному використанні вправ силової та швидко-силової спрямованості. С.С. Галюза [40] відмічає, що спортивна діяльність ще не стала для студентів потребою, адже більш ніж як у 50% студентів відсутній прояв активності у такій діяльності. Дослідник відмічає, що факторами які визначають ставлення студентів до занять фізичними вправами є:

- стан матеріальної спортивної бази;
- напрям навчального процесу і зміст самих занять;
- рівень вимог навчальної програми;
- частота проведення занять;
- особистий стан здоров'я;
- тривалість заняття;
- персона викладача (як особистість, ставлення до студентів).

Проблема мотивації студентів до фізкультурно-спортивної діяльності напряду пов'язана з формуванням в студентському середовищі здорового способу життя [48, 85, 135, 210]. Спосіб життя людини являється відображенням різних форм її соціальної діяльності,

зумовленої, з однієї сторони, процесом реалізації нею особистих потреб, мотиваційних установок, що визначаються та змінюються під впливом життєвого досвіду [167]. З іншої ж сторони, спосіб життя людини є наслідком існуючих соціально-економічних та політико-правових відносин, які регулюють суспільне життя, а також продуктом того культурного середовища, яке сформувалося в конкретній соціальній групі до якої належить та чи інша людина.

Аналізуючи цю проблему Г. Грохова [49] констатує, що здоровий спосіб життя являється найважливішою складовою культури студента. Автор виділяє наступні його компоненти: мотиваційно-ціннісний, когнітивно-процесуальний і контроль-рефлексивний та приходять до висновку, що у студентському середовищі близько 14,1% жінок та 19,3% чоловіків має рівень вищий за середній, 68,1% жінок та 63,3% чоловіків – середній рівень, а 17,8% жінок і 17,4% чоловіків – низький рівень сформованості здорового способу життя. А.Ф. Баканова [8] у своєму дослідженні відмічає, що переважна більшість студентів не бачать різниці між поняттями фізичний розвиток, фізична підготовленість, фізичне здоров'я, здоровий спосіб життя, а близько 82% студентам властиво паління та вживання алкоголю.

Про вплив засобів масової інформації (ЗМІ) на життя студентської молоді йдеться й в дослідженні Н. Еременко та Л. Фандікової [57], які відмічають, що більшість студентів використовують ЗМІ з метою заповнити вільний час (32%) та розважитися (27%). Як свідчать результати аналізу спеціальної літератури проблема мотивації студентської молоді до занять фізичними вправами залишається усе ще не вирішеною [115, 118, 126, 147, 148, 158].

Проведений вище аналіз спеціальної літератури показав, що в системі фізкультурно-спортивного виховання студентської молоді до цього часу усе ще залишається пріоритетним виховання тілесної культури

[98, 161] у той час як, власне фізичне виховання через спортивно орієнтовані форми організації занять, через заняття в спортивних секціях та в спортивних клубах які спрямовані на залучення студентів вишів до цінностей фізичної культури через формування у них особистісної фізичної культури, усе ще не знайшло належної практичної реалізації.

У наукових публікаціях присвячених проблемі формування особистісних якостей у студентської молоді пріоритетним напрямом досліджень являється аналіз рухової активності студентів, рівня їх фізичної підготовленості, особливостей реалізації у студентському середовищі здорового способу життя, при цьому мало вивчаються особисті якості студента, не достатньо повно визначаються ціннісні орієнтири особистості, формування їх духовної культури та мотиваційні чинники які лежать в основі вибору ними виду спорту для занять на дозвіллі [11, 92, 109].

Результати проведеного аналізу свідчать також про необхідність більш детального вивчення впливу тренувальних та змагальних навантажень на особистісні якості спортсменів, факторів самоідентифікації спортсменів у сфері фізкультурно-спортивної діяльності, умов і форм самореалізації спортсменів, які тренуються у спеціалізованих спортивних клубах вищих навчальних закладів.

1.3. Заняття спортом, як фактор забезпечуючий оптимальний рівень рухової активності та фізичного здоров'я студентської молоді

Сучасний стан фізичного здоров'я студентської молоді. Аналіз спеціальної літератури свідчить про те, що існуючі форми організації фізичної активності студентів не забезпечують їм необхідного рівня фізичної підготовленості, а отже і необхідного рівня їх фізичного здоров'я [44, 98, 151, 184, 197, 217]. Сформульоване положення підтверджується

матеріалами цілої низки наукових публікацій, які вийшли останніми роками в провідних журналах. Так, до прикладу, у дослідженнях О. Благій [16] підтверджується теза про те, що за період навчання у виші збільшується захворюваність серед студентів. Про значне погіршення здоров'я студентської молоді йдеться у статті М.П. Горобєя [45]. Н.М.Баламутова та О.Е. Коломійцева [9] аналізуючи рівень здоров'я студентів установили, що у 42,8% студентів є порушення функції серцево-судинної системи, а артеріальний тиск зростає у них пропорційно терміну навчання у вузі.

За даними М.М. Бобирьової [13] серед студентської молоді великий відсоток тих, які мають незадовільний стан здоров'я, низький рівень фізичного розвитку, надлишкову масу тіла, а наявність серйозних відхилень у стані здоров'я спостерігається у 20,6% студентів, а С.С. Галюза [40] стверджує, що в українських вищих навчальних закладах від 70-90% всіх студентів мають певні відхилення в стані здоров'я. За даними С.І.Присяжнюка [151] відхилення щодо стану здоров'я визначаються медиками майже у 90,0 % студентів, серед яких 50,0 % мають незадовільну фізичну підготовленість. І.Салук [163] аналізуючи стан захв.орюваності студентів виявили, що найбільшу кількість студентів із захв.орюванням органів дихання, дещо менше з захв.орюваннями шлунково-кишкового тракту, органів кровообігу й зору та сечостатевої системи. По їх даним у 2010 році кількість студентів в основній медичній групі зменшилась на 33%, а у підготовчій – збільшилась на 37% у порівнянні з 2000 роком. Т.Е. Христовая [192] аналізуючи сучасний стан здоров'я студентів констатує, що в Білорусі та Російській Федерації питома вага студентів, які включені до спеціальних медичних груп складає близько 30%. По результатам її досліджень кількість звільнених від занять фізичними вправами у ЄГФ ЗНУ (м. Мелітополь), до прикладу, у 2012 році складало 35,9%. Науковець

стверджує, що основними причинами такого стану є низька рухова активність студентів, нервово-емоційні перевантаження, шкідливі звички та надмірне харчування. Наведені результати підтверджують висновки І.А. Паламарчука [136] щодо чинників, які негативно впливають на здоров'я студентської молоді: дефіцит рухової активності; функціональні перевантаження, пов'язані з навчанням у виші; неякісне харчування; шкідливі звички.

Низький рівень фізичного здоров'я сучасної студентської молоді спонукає науковців до пошуку нових підходів до вирішенні цієї проблеми [97]. Так, ряд фахівців В.В. Коновалов та ін. [81] аналізуючи оптимальні обсяги рухової активності студентської молоді на початкових етапах навчання у виші приходять до висновку про невисоку поза навчальну фізкультурно-спортивну активність студентської молоді. Це при тому, що заняття з фізичного виховання охоплюють студентів практично лише на першому і частково на другому курсах. Необхідно враховувати і той факт, що регулярно відвідують заняття два рази на тиждень лише 10-12% студентів [91, 178]. У той час як студенти при сучасному розумовому навантаженні повинні займатися руховою активністю не менше 1,5 години на добу [28, 47, 83]. За оцінками різних авторів дефіцит рухової активності студентів складає від 30% до 70% [81]. За даними М. Фаріда [189] 57,3% студентів для підвищення рівня свого здоров'я практично нічого не роблять, а від курсу до курсу студенти становляться більш пасивними до занять фізичними вправами.

Про необхідність оптимізації фізичного навантаження студентів йдеться у дослідженнях І.А.Салук [162], О.Е. Коломійцевої [78], С.В. Бондаренко [22], Ю.Ю. Мосійчука [117], Л.В. Михайлової [113, 114]. С. Іващенко [64] у своєму дослідженні приходять до висновку про необхідність оптимізації рівня рухової активності студентів, адже частота виникнення скарг на самопочуття у студентів з низьким рівнем рухової

активності є вищою ніж у студентів з середнім рівнем рухової активності. У той же час у студентів з високим рівнем рухової активності частота скарг за більшістю показників є вищою у порівнянні з студентами які ведуть середній рівень рухової активності. Наведені висновки дещо протирічать даним, які представлені в статті В.В. Коновалова [81] в якій встановлено, що для сучасних умов організації навчання на I і II курсах оптимальною є висока і дуже висока рухова активність студентів. В.М. Копа [82] відмічає, що з метою підвищення рівня здоров'я студентів необхідно акцентувати увагу на аеробній складовій у процесі фізичного виховання. Для контролю цієї складової автор пропонує універсальний критерій фізичного здоров'я. Аналізуючи проблему здоров'я студентів Т.Ю. Круцевич [91, 92] усе різноманіття факторів, які впливають на здоров'я студентів умовно розділяються на дві групи: об'єктивні, які обумовлені умовами життя та суб'єктивні, що характеризують мотиваційну сторону сутності особистості студентів.

Згідно визначенню Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я, здоров'я людини характеризується як стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність захворювань чи фізичних дефектів [63]. Фахівці указують на те, що здоров'я людини на 53% залежить від способу її життя, на 21% від екологічної ситуації, на 16% - від спадкових факторів, на 10% від медицини [23, 84]. Отже, можна зробити висновок про те, що визначальним фактором від якого залежить рівень фізичного здоров'я студентської молоді є спосіб її життя, у якому оптимальна рухова активність повинна займати пріоритетне місце. Вирішити цю проблему можливо через формування у студентів потреби занять фізичними вправами (різновидами масового спорту) на дозвіллі, а також через створення для цього відповідних умов.

Вплив занять спортом на фізичну підготовленість та фізичний розвиток студентської молоді. Значна частина досліджень, які

проводяться у сфері фізичного виховання студентської молоді, спрямована на вивчення різних аспектів впливу занять спортом на фізичну підготовленість студентів.

Так, у дослідженні Л.А. Гальчинської і Г.І. Анохіна [41] показано, що існує тенденція до зниження рівня фізичної підготовленості і функціональних можливостей студентів вищих навчальних закладів за період з 2003 по 2011 рік. Ф. Волочій, М. Васильків [36] аналізуючи щорічні зміни показників фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентів в залежності від рівня їх рухової активності, сформулювали висновок про негативну тенденцію у фізичному розвитку студентів, які займаються за «Програмою по фізичному вихованні для вищих навчальних закладів», що пояснюється недостатнім об'ємом їх рухової активності.

Аналіз проведений В.Ю.Волковим [34, 35] показав, що серед обстежених студентів 7,8 % мають надлишкову масу тіла, а 9,6 % – дефіцит маси тіла. Серед студенток 11,9 % обстежених мають надлишкову вагу, а 13,3 % – дефіцит маси тіла. На дану особливість звертають увагу О. Кошелева та Л. Бойко [85, 86] констатують, що провідним мотивом для занять студенток фізичними вправами є корекція параметрів статури.

Аналізуючи індекс маси тіла у студентів Національного авіаційного університету Л.В. Ясько [208] показав, що недостатню масу тіла мають 38% юнаків і 48% дівчат, а надлишкова маса тіла відмічена у 21% юнаків та 7% дівчат. У дослідженні Н.М. Баламутової і В.В. Брусник [10], у ході яких вимірювались довжина та маса тіла, окружність грудної клітини та визначались співвідношення між ними у 1300 студентів-юнаків Національного університету «Юридична академія України імені Ярослава Мудрого», показано, що 52% мають відхилення від розроблених нормативів фізичного розвитку. В спектрі досліджень, які проводяться в

сфері фізичної підготовки студентів достатньо широко вивчається вплив фізичних вправ на функціональні системи їх організму. Так, у дослідженні І.П.Ткаченко [180] показана залежність показника витривалості від використання 20-хвилинного бігу помірної інтенсивності від вихідного рівня підготовленості студентів.

Про необхідність дотримуватись в процесі 30 хвилинного оздоровчого бігу ЧСС навантаження від 138 до 148 ударів за хвилину йдеться у дослідженні В.Михайлова [113]. СЛ.Пилипай [140] констатує, що тренування на витривалість менше 2 днів в тиждень з інтенсивністю менше 50% від максимального споживання кисню і тривалістю менш ніж 10 хвилин в день є недостатнім для розвитку і підтримки кардіо-респіраторної придатності для здорових дорослих. Т.Б. Серорез та В.М. Миршавка [165] показали, що незалежно від методу тренування, бігові навантаження анаеробного спрямування ефективніше впливають на приріст фізичної працездатності, аеробної продуктивності ніж навантаження спрямовані на активізацію лише аеробних метаболічних процесів. Г.О. П'ятничук [157] відмічає позитивний вплив засобів легкої атлетики на динаміку швидко-силових показників студентів. С.Белих [14] показав, що у студентів які тренувалися за методикою спрямованою переважно на розвиток загальної витривалості відбулися більш суттєві позитивні зміни. Л.А. Рубан [160] на основі оцінки функціонального стану дихальної системи студентів м. Харкова констатує про те, що заняття фізичними вправами є важливим засобом попередження появи захв.орювань органів дихання у студентів. У дослідженні І. Краміди [87] акцентується увага на зростанні захв.орюваності у студентів ВНЗ та пропонується використовувати ортостатичну пробу для оцінки переносимості студентами фізичних навантажень під час занять фізичними вправами.

У ряді досліджень вивчаються особливості оздоровчого впливу занять фізичними вправами на порушення постави у студентів [56], а також вплив фізичного розвитку на їх розумову працездатність. Вивчаючи цю проблему ряд науковців В. Ляшенко та ін. [105] приходять до висновку про зростання наприкінці навчального року кількості кореляційних взаємозв'язків між показниками фізичного розвитку студентів та їх розумовою працездатністю. Порівнюючи рівень фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів Т.І. Дух [56] констатує негативну динаміку показників фізичної підготовленості студентів з роками навчання у вузі, відмічаючи що позитивні зміни можливі лише при свідомому ставленні студентів до свого фізичного стану та при систематичних заняттях фізичним вправами. О.Е.Коломійцева [78] оцінюючи рівень фізичної підготовленості студентів юридичного університету відмічає, що він знаходиться на середньому рівні.

Проведений вище аналіз показав, що важливим елементом процесу удосконалення існуючої системи фізкультурно-спортивного виховання студентської молоді є отримання об'єктивних даних про дійсний та належний рівень їх фізичного розвитку та фізичної підготовленості.

1.4. Спортивна діяльність як основа системи формування особистісних якостей у студентської молоді

Практика показує, що в системі фізичного виховання студентів найбільш поширеною є спортивно орієнтована форма організації занять. Так, до прикладу, у дисертаційному дослідженні С.В. Синиці [167] представлено авторську програму «Спортивно-педагогічне вдосконалення (оздоровча аеробіка)», розроблену на основі кредитно-модульної системи, що дає можливість об'єктивно оцінювати сформованість професійних

умінь і навичок, розвивати у студенток креативні здібності та самостійність. Л.Н. Барибіна, С.А. Семашко, Е.В. Кривенцова [13] пропонують на заняттях зі студентами використовувати авторську методику проведення занять з використанням фітнес-аеробіки і степ-аеробіки.

Дослідження проведені М.А. Красулею [88] засвідчують, що використання аеробіки на заняттях по фізичному вихованню у ВНЗ позитивно впливають на фізичну підготовленість студенток. Автором встановлено, що найбільш ефективною, з позиції підвищення показників фізичної підготовленості, є методика, яка спрямована переважно на розвиток у студенток силових здібностей. Про ефективність використання аеробних технологій в системі фізичного виховання студентів йдеться в дослідженні Л.В.Михайлова [114]. Ю.Ю.Мосейчук [117] пропонує впроваджувати у ВНЗ на заняттях з фізичного виховання шейпінг. Науковець рекомендує у програму занять шейпінгом включати: вправи для різних груп м'язів; вправи зі снарядами: скакалки, резинові джгути, гантелі; вправи в парах та групові вправи. Г.В. Ясько та Е.В. Кашуба [208] пропонують впроваджувати в навчальний процес ВНЗ методи хатха-йоги.

У дослідженнях І.Ю.Соверди [169] та А.В. Толчева, А.В. Дудкіна, М.Ю. Дудкин [181] підтверджується думка про те, що використання елементів йоги є ефективною формою проведення занять під час процесу фізичного виховання студентів. В.С. Мунтяном [119] запропонована для впровадження в систему фізичного виховання студентів ВНЗ, авторська програма фізичного, техніко-тактичного, морально-вольового і естетичного розвитку студентів – Fight-fitness, яка складається з наступних розділів: 1) одноборства / самозахист; 2) спеціальна фізична підготовка; 3) кік-бокс аеробіка; 4) спеціальна морально-вольова підготовка / психологічний тренінг. Ж.Л. Козіна та ін. [75] для підвищення мотивації студенток до занять фізичними вправами

рекомендують використовувати аквафітнес ігрової спрямованості з застосуванням авторської гри «баскетбол на воді».

Науковці стверджують, що використання такого підходу протягом шести місяців оптимізує функціональний стан і підвищує рівень фізичної підготовленості студенток. Дещо по іншому підійшла до впровадження в систему фізичного виховання студентської молоді аквафітнесу Р. Петріна [138]. Нею розроблена оздоровчо-тренувальна програма занять з аквафітнесу для студентів I-IV курсів. Структура цієї програми складається з таких етапів: початкового, базового та підтримуючого, який об'єднав два етапи збереження та вдосконалення набутого досвіду. Ю.М. Петренко та ін. [136] у своєму дослідженні визначають основні фактори, які впливають на рівень викладання міні-футболу у студентів. С.С. Галюза [40] пропонує свої підходи до планування фізичних навантажень для студенток на заняттях футболом.

У дослідженні Агошкова В.В., Румба О.Г. [2] наголошується, що використання технології термогідротренінгів (оздоровче плавання у поєднанні з дозованим контрастним душем, а також банні процедури з обливанням холодною водою) сприяє підвищенню рівня адаптаційних можливостей організму студентів. Науковці рекомендують оптимальний варіант використання технології: 32 планових заняття з фізичної культури з оздоровчим плаванням; 16 додаткових банних процедур з обливанням; 16 самостійних занять. Н.В. Бурень і А.С. Ровний [24], досліджуючи особливості використання у процесі фізичного виховання студентів настільного тенісу, констатують, що при цьому фізіологічна інтенсивність вправ характеризується переважно аеробною спрямованістю. Про доцільність уведення бойових мистецтв в навчальну програму з фізичного виховання студентської молоді йдеться у статті О. Орлова [132].

Описані вище підходи до організації занять з фізичного виховання студентської молоді (на основі самостійного вибору студентам спортивної

спеціалізації), які широко застосовується в практичній діяльності, як свідчать результати дисертаційного дослідження Л.М. Барибіної [13] є найбільш прогресивною формою. Науковець стверджує, що саме такий підхід стимулює інтерес студентів до конкретного виду спорту та інтерес до розвитку своїх фізичних здібностей.

Про оптимальність спортивно-орієнтованого підходу до організації занять по фізичній культурі у студентів ВНЗ йдеться у дослідженнях В.А. Темченко [178], О.М. Ольхового [131]. Така оцінка «спортизації» системи фізичного виховання студентської молоді в середовищі науковців не отримала однозначної підтримки. Так, наприклад, у дисертаційному дослідженні П.М.Оксьоми [130] констатується, що ефективність занять з фізичного виховання студентів обумовлена їх спортивною спрямованістю. Разом з тим автор відмічає, що в сучасній науці і практиці ведеться активний пошук шляхів удосконалення фізичного виховання у ВНЗ.

У дослідженні Д.І. Цись [197] обґрунтовує положення про те, що уведення до навчально-виховного процесу занять спортивною спрямованістю сприяє покращенню загальної фізичної підготовленості студентів. При цьому він також констатує, що методика організації та проведення занять з фізичного виховання у ВНЗ потребує подальшого удосконалення. В.С. Гуменний [51] відмічає, що заняття з фізичного виховання в Кременчуцькому державному політехнічному університеті проводяться за секційною системою (легка атлетика, плавання, футбол, волейбол, баскетбол, бокс, настільний теніс, атлетична гімнастика, спортивна аеробіка, городковий спорт). Однак науковець приходить до висновку, що організація і методика фізичної підготовки студентів вимагає удосконалення, адже традиційна система фізичного виховання, є недостатньо ефективною. І.Е.Краміда [87] робить висновок про те, що заняття по спеціалізаціях більш ефективні в плані збереження здоров'я

студентів. Разом з тим науковець відмічає, що у Сибірському державному аерокосмічному університеті (м. Красноярськ) спостерігається тенденція до зниження ефективності занять по типовій програмі по фізичній культурі в плані збереження і покращення здоров'я у 2007-2010 рр. у порівнянні з 2001-2004 рр.

У науково-методичній літературі досить багато публікацій, у яких робиться дещо інша оцінка процесу спортизації фізичного виховання студентів. Так, у своїх дослідженнях Р. Петрина та ін. [138] та Т.Б. Серореза і В.М. Миршавки [165] констатують, що заняття за існуючою «Базовою навчальною програмою для вищих навчальних закладів України з фізичного виховання» є неефективними щодо підвищення рівня фізичного здоров'я студентів. Л.П. Пилипей [140] звертає увагу фахівців на неефективність існуючої системи фізичного виховання і спорту в вузах, яка побудовано на нормативно-командних підходах і не пов'язана з особистістю студента. В.О. Гружевський [50] також відмічає недосконалість сучасної методики фізичного виховання студентів, пов'язуючи його з переважанням нормативного підходу.

На необхідність розробки і наукового обґрунтування нових шляхів підвищення якості процесу фізичного виховання студентської молоді акцентується увага в дисертаційному дослідженні М.О. Носко [127]. Дослідження проведені Г.П. Грибан [47] показали, що більшість студентів, починаючи з 1990 і до 2013 року, у тій чи іншій мірі незадоволені вузівською системою фізичного виховання, методами та формами проведення навчальних занять. Автор констатує, що удосконалення системи фізичного виховання студентської молоді повинно відбуватися у напрямку розвитку науково-методичного, нормативно-правового забезпечення, приведені освітніх стандартів до нових вимог розвитку суспільства.

Узагальнюючи фактори, які впливають на процес формування особистісної фізичної культури у студентів Т. Круцевич і О. Підлісний [90] роблять висновок про те, що умови організації і методи навчально-виховного процесу включають репродуктивний метод навчання, консерватизм змісту програм занять з фізичного виховання, авторитарний і формальний спосіб спілкування викладачів зі студентами, відсутність самоконтролю свого фізичного стану з боку студентів.

Такий висновок підтверджується дослідженнями Л.П. Пилипея [140], який, констатувавши що існуюча система фізичної підготовки студентів не відповідає сучасним вимогам, звертає увагу на відсутність системно організованих теоретичних знань, методологічних, логічних, практико-методичних, проектно-конструкторських і методичних постулатів, які забезпечують створення фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

В.Л. Волков [34, 35] відзначаючи, що навчально-тренувальні заняття з фізичної підготовки студентів є однією з найдоцільніших форм удосконалення особистості, зазначає, що на даний час дослідження які проводяться в цій сфері не мають єдиної методології, а розроблені методичні рекомендації мають однобокий характер і орієнтуються на конкретний вид рухової активності студентів. Існування проблем у сфері фізичного виховання студентів на думку С.І. Белих [14] пов'язано, по-перше, з стагнацією її функціонування, що обумовлено адміністративно-командною стратегією управління вищою школою; по-друге, незавершеністю формування парадигми непрофесійної фізкультурної освіти, що виражається у невизначеності її предметно-змістовних основ; по-третє, відносно низьким соціальним статусом та фактом незатребуваності у сфері суспільного виробництва високих психофізичних кондицій випускників вищих навчальних закладів.

Проведений аналіз показав, що в системі фізкультурно-спортивного виховання студентської молоді застосовується широкий спектр різноманітних систем фізичних вправ (аеробіка, хатха-йога, аквафітнес та інші), а також видів спорту (спортивна аеробіка, фітнес-аеробіка, степ-аеробіка, кік-бокс, баскетбол, футбол і міні-футбол, настільний теніс, бойові мистецтва, волейбол, атлетична гімнастика, городковий спорт та інші). Широке їх використання в системі фізичного виховання студентської молоді породжує певне протиріччя. З одного боку, заняття конкретним видом рухової активності або спорту, спрямоване на розвиток у займаючихся фізичної підготовленості і спеціалізованих умінь, які визначаються їх сутністю [61, 112, 142]. Очевидно що вони носять спеціалізований характер і відрізняються у різних видах рухової активності і в різних видах спорту. З іншого ж боку, об'єктивним критерієм оцінки ефективності процесу фізичної підготовки студентської молоді виступають установлені нормативи [153], які включають тести для оцінки швидкісно-силової підготовленості (стрибок в довжину з місця), рівня розвитку швидкоти (по результатах бігу на 60 м), рівня розвитку спритності (по результатах показаних в човниковому бігу), рівня розвитку гнучкості (по результатах нахилу тулуба з положення сидячи), а рівня розвитку сили (по результатах показаних в тесті «підтягування на перекладені» (юнаки) і «згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі» (дівчата).

Очевидно, що різноманітні системи фізичних вправ, а також види спорту, які використовуються в системі фізичного виховання студентів, не можуть цілеспрямовано впливати на розвиток фізичної підготовленості студентів, яка оцінюється за цими тестами. Вірогідно, що саме в цьому криється одна із основних причин невисокої ефективності системи фізичного виховання студентської молоді, про що свідчать результати проведеного вище аналізу літератури.

Один із можливих напрямів вирішення означеного протиріччя полягає у застосуванні в процесі фізичного виховання студентської молоді системи підготовки, яка використовується в спринтерських видах легкої атлетики, адже в своїй основі тести, які використовуються для оцінки фізичної підготовленості студентської молоді, являються базовими критеріями оцінки рівня розвитку спеціальної підготовленості спортсменів, які займаються легкоатлетичним спринтом [15, 128, 129].

Другий напрям вирішення означеної проблеми пов'язаний з формуванням особистісних якостей у студентів під впливом занять спортом, особливо це стосується спринтерських видів легкої атлетики. Не вирішеність означеного вище протиріччя актуалізує необхідність вивчення проблеми формування особистості спортсменів засобами, які використовуються у процесі підготовки бігунів на короткі дистанції в умовах діяльності спеціалізованого спортивного клубу. Про необхідність вивчення даної проблеми свідчать і результати аналізу спеціальної літератури. Так, в сучасній науково-методичній літературі досить широко досліджуються закономірності процесу багаторічної підготовки легкоатлетів-спринтерів [38, 18, 77, 76, 95, 175, 206], підходи до планування їх тренувальної та змагальної діяльності [29, 69, 106, 205], роль у цьому процесі тренера [67, 156, 193], засоби які використовуються в тренувальному процесі [116, 139, 149,], особливості удосконалення різних аспектів підготовленості бігунів на короткі дистанції [58, 59, 79, 108, 166] особливо технічної [19, 22, 55, 70, 93, 107, 172, 202] та швидкісно-силової [3, 37, 60, 68]. У той же час значно менше досліджень які спрямовані на аналіз впливу занять спортом на особистість спортсменів [72, 73, 74].

Проведений аналіз підтверджує висновок про те, що в сучасній спеціальній літературі проблема впливу занять легкоатлетичним спринтом на особистісні якості спортсменів вивчена недостатньо,

що свідчить про необхідність та актуальність її дослідження. Сформульована проблема характерна і для інших видів спорту [6, 17, 30, 179, 182, 203, 209]

Висновки до розділу 1

1. Результати проведеного аналізу спеціальної літератури свідчать про те, що в системі студентського спорту історично склалися два напрями впливу спорту на особистість. У вітчизняній практиці такий вплив реалізується переважно через спортизовані заняття в межах навчального процесу і в меншій мірі в спеціалізованих спортивних клубах. У закордонній же практиці він реалізується через спортивні клуби, які представляють собою особливу форму самоорганізації діяльності студентів по реалізації спільних інтересів у вибраному виді спорту.

2. Використання в системі фізичного виховання студентської молоді широкого спектру різноманітних видів спорту (легка атлетика, спортивна аеробіка, фітнес-аеробіка, степ-аеробіка, кік-бокс, баскетбол, футбол і міні-футбол, настільний теніс, бойові мистецтва, волейбол, атлетична гімнастика, городковий спорт та інші) породжує протиріччя. З одного боку, заняття конкретним видом спорту спрямоване на розвиток у займаючихся фізичної підготовленості і спеціалізованих умінь, які визначаються сутністю такої діяльності. З іншого ж боку, об'єктивним критерієм оцінки ефективності цього процесу виступають установлені нормативи фізичної підготовленості студентської молоді, які у своїй основі, як свідчать результати спеціального аналізу, включають тести що використовуються для оцінки підготовленості спортсменів, які займаються бігом на короткі дистанції.

3. В системі фізичного виховання студентської молоді спортивно орієнтована форма організації занять є найбільш поширеною. В групах

спортивного виховання студентів, як свідчить проведений аналіз, культивується широкий спектр видів спорту (легка атлетика, плавання, футбол, волейбол, баскетбол, бокс, настільний теніс, атлетична гімнастика, бойові мистецтва, спортивна аеробіка, городковий спорт), а також використовуються різноманітні засоби оздоровчої аеробіки, фітнес-аеробіки, степ-аеробіки, шейпінгу, хатха-йоги, аквафітнесу. Проведений вище аналіз спеціальної літератури також показав, що заняття в групах спортизованого фізичного виховання студентів є однією з найдоцільніших форм удосконалення особистості, однак на даний час дослідження які проводяться в цій сфері не мають єдиної методології, а розроблені методичні рекомендації мають однобокий характер і орієнтуються лише на конкретний вид рухової активності студентів. При цьому практично відсутні дослідження, пов'язані з вивченням впливу на особистість студента клубної форми організації занять, як особливої форми самоорганізації діяльності студентів по реалізації спільних інтересів у сфері спорту.

4. Із трьох основних форм фізкультурної діяльності студентів (обов'язкові заняття фізичними вправами в межах навчальної дисципліни «Фізичне виховання», заняття спортом за власним вибором, заняття фізичними вправами на дозвіллі) в практиці студентів зарубіжних вищих навчальних закладів використовують дві останні. Основний механізм формування особисті студентів-спортсменів зарубіжних ВНЗ полягає у впливі на них через формування відповідної суспільної думки, а також в створенні відповідного соціального середовища, в якому пріоритетним являється їх діяльність в спеціалізованих спортивних клубах.

Основні результати, викладені у першому розділі, оприлюднені у наступних публікаціях.

1. Шутєєв В.В. Шляхи оптимізації процесу фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів // Теорія та методика фізичного виховання. Харків, 2012. № 11 (97). С. 13-17.

2. Сутула В.А., Шутєєв В.В., Ковальов В.Г. Проблеми та перспективи гуманізації вищої освіти // Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2013. № 3. С. 231-235.

3. Сутула В.О., Луценко Л.С., Булгаков О.І., Дейнеко А.Х., Сутула А.В., Шутєєв В.В. Щодо сучасних інновацій в системі фізичного виховання студентської молоді // Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2016. № 1(51). С. 99-106.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

З метою вирішення поставлених у дисертаційній роботі завдань був застосований комплекс взаємодоповнюючих методів:

- аналіз спеціальної літератури;
- аналіз документів;
- соціологічні дослідження;
- методи оцінки рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості спортсменів;
- педагогічний експеримент;
- методи статистичного аналізу результатів дослідження.

Аналіз спеціальної літератури. Під час дослідження аналізувались літературні джерела, які відображають вплив спорту на особистісні якості спортсменів, різні аспекти впливу фізичних вправ на фізичну підготовленість спортсменів, особливості формування у них мотиваційно-ціннісного ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності. Результати цього аналізу дозволили сформулювати проблему, виділити мету, об'єкт та предмет дослідження, а також підібрати методики для вирішення поставлених завдань.

Аналіз документів. У процесі дослідження проаналізовано Закони України, Постанови Кабінету Міністрів України, Накази Міністерства освіти і науки України. Такий аналіз проводився з метою узагальнення та порівняння даних різних документальних джерел, що дозволило виявити загальні підходи та організаційно-педагогічні умови спортивної діяльності.

Соціологічні та психологічні дослідження. Для оцінки впливу регулярних занять спортом на особистісні якості спортсменів

використовувались загальноприйняті методики «Оцінки потреби в досягненні», «Оцінки направленості особистості» [20], а також оцінка якостей особистості, які презентовані в праці А.Родіонова [159]. У процесі соціологічних досліджень визначались: а) особливості впливу занять спортом на особистісні якості спортсменів; б) їх ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності; в) фактори самоідентифікації спортсменів у сфері фізкультурно-спортивної діяльності; г) мотиваційні чинники, які спонукають спортсменів до спортивної діяльності. Під час проведення соціологічних досліджень респондентам були запропоновані анкети закритого типу. Перед початком опитування їм повідомлялась мета анкетування та відомості про виконавців дослідження. Для підвищення достовірності даних анкетування проводилося за єдиною процедурою. Зразки анкет представлені в додатках.

Для оцінки змін у направленості особистості та змін потреби в досягненні, які відбулися у спортсменів, за період проведення педагогічного експерименту застосовувались загальноприйняті методики [20]. Для оцінки направленості особистості використовувалася орієнтаційна анкета, вперше опублікована Б.Бассом в 1967 році, яка складається з 27 пунктів – суджень, по кожному з яких були можливі три варіанти відповіді, що відповідає трьома видам направленості особистості (направленість на себе, направленість на спілкування, направленість на діяльність). Для оцінки змін у проявах потреби в досягненні використовувалася спеціальна анкета яка складалася з 22 пунктів – суджень, по кожному з яких були можливі два варіанти відповіді «так» і «ні». Методику оцінки результатів використання цих тестів представлені в [20].

Для оцінки загальної фізичної, спеціальної силової та спеціальної бігової підготовленості спортсменів, які займаються легкоатлетичним

спринтом в умовах спеціалізованого спортивного клубу, а також юнаків вікової групи 17-18 років, використовувались наступні види тестувань. Для оцінки рівня загальної фізичної підготовленості: стрибок у довжину з місця (см), біг 60 м (с), підтягування на поперечині (кількість разів), човниковий біг 4x9 м (с), нахил тулуба вперед з положення сидячи (см). Рівень спеціальної силової підготовленості спортсменів оцінювався за результатами показаних ними в наступних тестах: час пробігання тридцяти сходинок (с), потрійний стрибок з місця (м), п'ятикратний стрибок (м), час проходження 20 метрової дистанції стрибками на одній нозі (с), кількість присідань за 30 с. Рівень спеціальної бігової підготовленості спортсменів оцінювався за результатами показаними в наступних тестах: біг 30 м з ходу (с), біг 30 м зі старту (с), біг на місці 10 сек (кількість бігових рухів), біг 60 м зі старту (с), час реакції на слухові та зорові подразники (мс), біг 100 м (с). Для оцінки часу пробігання спортсменами вибраної дистанції, а також для оцінки часу реакції використовувався вимірювач швидкості і часових інтервалів (ІСВІ-1) (точність відліку 0,001 с).

Методи оцінки фізичного розвитку. Фізичний розвиток людини це процес становлення і змін біологічних форм і функцій її організму. Фізичний розвиток оцінюється за антропометричними і динамометричними показниками, показниками формування постави та рівнем розвитку фізичних якостей. Для оцінки фізичного розвитку використовувались наступні антропометричні показники.

1. Маса тіла визначалась з допомогою механічних медичних вагах з точністю до 50 г.

2. Довжина тіла стоячи (зріст) вимірювалася ростоміром.

3. Життєва ємкість легень замірялась з допомогою сухого спірометра. Піддослідний після максимального вдиху робив максимальний видих у спірометр. За шкалою спірометра визначали ЖЄЛ.

Для підвищення точності результатів проводились три виміри і обчислюють середнє значення.

4. Індекс маси тіла (індекс Кетле) = маса тіла розділена на довжину тіла виражену в метрах² (кг/м²). Величина цього індексу в нормі знаходиться в межах від 18,5 кг/м² до 24,9 кг/м².

5. Життєвий індекс = ЖЄЛ/Масу тіла (мл/кг). Якщо даний показник у чоловіків менший за 60 мл/кг то це може свідчити про недостатній ЖЄЛ, або про надлишкову масу тіла.

Методики оцінки фізичної підготовленості. Фізична підготовленість людини характеризується рівнем розвитку фізичних якостей, навичок і умінь, необхідних для успішного виконання конкретного виду діяльності і відображає результат фізичної підготовки. Для оцінки фізичної підготовленості використовувались наступні види тестувань.

1. Швидкісно-силова підготовленість спортсменів оцінювалась на основі результатів тесту «стрибок у довжину з місця». Тестування проводилось наступним чином. Учасник тестування стає носками до лінії, робить змах руками назад, потім різко виносить їх уперед, відштовхуючись ногами, стрибає якомога далі. Результатом тестування була дальність стрибка в сантиметрах у кращій з двох спроб.

2. Рівень розвитку швидкоти оцінювався за результатами тесту «спринтерський біг 60 метрів». Опис проведення тестування. За командою «На старт» учасники тестування стають за стартову лінію в положення високого старту і зберігають нерухомий стан. За сигналом стартера вони повинні якнайшвидше подолати задану дистанцію, не знижуючи темпу бігу перед фінішем. Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди.

3. Рівень розвитку сили оцінювався за результатами показаними у тесті «підтягування на перекладині» (кількість разів). Методика

тестування. Учасник тестування стає на лаву і хватом зверху (долонями вперед) береться за перекладину на ширині плечей, руки прямі. За командою «Можна», згинаючи руки, він підтягується до такого положення, коли його підборіддя знаходиться над перекладиною. Потім учасник повністю випрямляє руки, опускаючись у вис. Вправа повторювалась стільки разів, скільки в учасника вистачало сил.

4. Рівень розвитку гнучкості оцінювався за результатами показаними в тесті «нахил тлуба вперед з положення сидячи» (см). Для цього використовувалась спеціальна підставка на якій була закріплена лінійка з фіксатором.

5. Для оцінки рівня розвитку спритності використовувався тест «човниковий біг 4х9 м» (с). Тестування проводилось наступним чином. За командою «На старт» учасник займає положення високого старту за стартовою лінією. За командою «Руш» він пробігає 9 метрів, торкається землі за лінією повороту, повертається кругом і таким же чином пробігає ще 3 відтинків по 9 метрів.

Методи статистичного аналізу результатів дослідження. Під час аналізу отриманих матеріалів використовувалися наступні загальноприйняті методи.

По-перше, для характеристики досліджуваної вибіркової сукупності визначались: середнє значення (\bar{X}), дисперсія (D), стандартне відхилення (σ), помилка репрезентативності (m).

По-друге, для встановлення меж довірчого інтервалу використовувався вибірковий метод, сутність якого полягає в оцінці статистичних параметрів генеральної сукупності через показники вибіркової сукупності. Для середньої арифметичної генеральної сукупності межі довірчого інтервалу задаються такою нерівністю $\bar{X}_{\text{ген.}} - tm \leq \bar{X}_{\text{ген.}} \leq \bar{X}_{\text{виб.}} + tm$ де, $\bar{X}_{\text{виб.}}$ – середнє арифметичне вибіркової сукупності; $m = \sigma / \sqrt{n}$ – помилка репрезентативності; t – величина

нормованого відхилення визначається рівнем довірчої вірогідності (P), при $P = 95\%$ $t = 1,96$ [42, 122].

По-третє, для порівняння середніх значень двох вибірових сукупностей використовувався критерій Стюдента. Для цього визначалось розрахункове значення t_p по формулі $t_p = |X_{\text{сер.}} - Y_{\text{сер.}}| / (m_x^2 + m_y^2)^{1/2}$. Величина розрахункового значення t_p порівнювалась з величиною $t_{\text{кр.}}$, яке визначено зі спеціальної таблиці. Якщо в результаті порівняння з'ясувалось, що $t_p > t_{\text{кр.}}$, або $t_p = t_{\text{кр.}}$, то робився висновок про те, що різниця між середніми значеннями $X_{\text{сер.}}$ і $Y_{\text{сер.}}$ статистично достовірна. Якщо ж $t_p < t_{\text{кр.}}$, то різниця між середніми вибіровими значеннями не достовірна [122, 174].

По-четверте, для оцінки зв'язку між основними ознаками, які характеризують рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості спортсменів, проводився кореляційний аналіз. При цьому використовувався пакет прикладних програм Excel.

По-п'яте, похибка результатів проведених соціологічних досліджень складала 4,5% для конкретної одиничної події при 95% рівні довіри [71, 171].

Організаційно-педагогічний експеримент. Для вирішення завдань дослідження протягом 2011-2016 р. був проведений констатувальний (основний та уточнюючий), а також формувальний експерименти. В ході проведення констатувального експерименту визначались особливості впливу спорту на особистісні якості спортсменів, соціально-педагогічні умови їх самореалізації у сфері фізкультурно-спортивної діяльності та фактори їх самоідентифікації у цій сфері, а також умови діяльності спортсменів в спеціалізованому спортивному легкоатлетичному клубі.

На різних етапах дослідження в ньому приймали участь спортсмени Харківської державної академії фізичної культури (ХДАФК), Національного технічного університету «Харківський Політехнічний

Інститут» (НТУ), Національного юридичного університету ім. Ярослава Мудрого (НЮУ).

Формувальний експеримент проводився у 2015-2016 навчальному році в спортивному клубі «Політехнік» Національного технічного університету «Харківський Політехнічний Інститут». Його мета полягала у визначенні впливу на особистісні якості спортсменів умов створених в спеціалізованому спринтерському легкоатлетичному клубі, які полягали в формуванні довірчих взаємовідносин між тренером і спортсменами, та в оцінці їх ефективності.

2.2. Організація дослідження

Дисертаційне дослідження проводилось у чотири етапи упродовж 2010-2017 р. На першому етапі (2010-2012 рр.) проводився аналіз спеціальної науково-методичної літератури який дозволив обґрунтувати мету, виділити об'єкт, предмет та конкретизувати завдання дослідження і напрями щодо їх реалізації та підібрати відповідні методики. На другому етапі (2013-2015 рр.) проводився констатувальний експеримент, спрямований на вивчення впливу занять спортом на особистісні якості спортсменів, на визначення факторів самоідентифікації спортсменів у сфері фізкультурно-спортивної діяльності. На основі отриманих даних була розроблена педагогічна технологія формування особистісних якостей спортсменів в умовах діяльності спеціалізованого легкоатлетичного спортивного клубу, яка полягала в формуванні довірчих взаємовідносин між тренером і спортсменами.

На третьому етапі (2015-2016 рр.) був проведений формувальний експеримент по впровадженню та перевірці ефективності педагогічної технології формування особистісних якостей спортсменів. На усіх етапах дослідження оприлюднювалися основні результати у формі статей в

наукових виданнях, доповідей на наукових семінарах і конференціях. На заключному етапі оформлялися висновки дисертаційного дослідження, розроблялися практичні рекомендації.

РОЗДІЛ 3

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ОСОБИСТІСНИХ ЯКОСТЕЙ У СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ РІЗНИМИ ВИДАМИ СПОРТУ

Проведений у першому розділі аналіз спеціальної літератури свідчить про те, що вплив занять спортом на особистість спортсменів у великій мірі залежить від ефективності використання спортивних занять в режимі навчального дня, що характерно для вітчизняних ВНЗ, занять в спортивних секціях, а також клубної форми самоорганізації діяльності студентів по реалізації спільних інтересів у сфері спорту, що характерно у більшій мірі для закордонних університетів. Для цього необхідні об'єктивні знання про особливості прояву основних компонентів особистості спортсмена (впевненість, емоційна стабільність, орієнтація на досягнення, агресивність, незалежність, направленість особистості), а також про фактори само ідентифікації спортсменів у сфері фізкультурно-спортивної діяльності.

3.1. Особливості впливу занять спортом на особистісні якості спортсменів

Результати вивчення проблеми впливу занять спортом на особистість спортсменів, які навчаються в харківських вишах (ХДАФК, НТУ, НЮА), представлені в таблицях 3.1 та 3.2 Вони свідчать про те, що найбільш важливою якістю особистості, на яку впливають заняття спортом, на думку більшості респондентів є формування у спортсменів «впевненості», якій віддали перевагу 57,0% спортсменів студентів-спортсменів ХДАФК (табл. 3.1, питання 1), тоді як серед студентів НТУ

таких 50,0%, а в НЮУ - 49,8% (табл. 3.2, питання 1). Як свідчать результати досліджень, які проведені в середовищі спортсменів ХДАФК, серед спортивних спеціалізацій ця якість найбільш значуща для спортсменів, які займаються боротьбою (75,0%). Суттєво менш виразною якістю особистості спортсмена, яка формується під впливом тренувальної та змагальної діяльності є «емоційна стабільність». На що звернули увагу 20,5% студентів-спортсменів ХДАФК. Значно вищі ці оцінки у студентів спортсменів НТУ та НЮУ, відповідно, 45,0% та 30,6%. 19,3% студентів-спортсменів ХДАФК відмітили важливість такої якості особистості як «орієнтація на досягнення» (серед студентів НТУ таких 15,0%, а в середовищі студентів НЮУ – 16,4%). Як показали результати дослідження фізкультурно-спортивна діяльність, що реалізується у ВНЗ України, практично не впливає на такі якості особистості спортсменів, як «агресивність» та «незалежність».

Результати дослідження свідчать також про те, що на особистість спортсмена у найбільшій мірі впливають конкурентні взаємовідносини, які складаються у процесі змагальної діяльності (табл. 3.1, питання 2). По цьому фактору спостерігається досить консолідована позиція практично усіх спортсменів, які приймали участь в дослідженні. З усієї вибірки спортсменів ХДАФК на цей фактор звернули увагу 93,0% респондентів. Серед студентів спортсменів НТУ таких 90,0%, а серед студентів НЮУ 98,3% (табл. 3.2., питання 2). Аналіз матеріалів, які відображають точку зору спортсменів щодо впливу занять спортом на якості особистості показав, що на думку 39,0% опитаних спортсменів на особистість спортсмена найбільше впливають спортивні успіхи (табл. 3.1, питання 3), що підтверджується даними отриманими в НТУ (30,0%) та НЮУ (33,0%) (табл. 3.2, питання 3).

Таблиця 3.1

Особливості впливу занять різними видами спорту на особистісні якості спортсменів
(судження спортсменів ХДАФК)

№ п/п	Варіанти відповідей (у %)	Види спорту							Узагальнені результати (n = 128)
		Л/атлетика (n = 18)	Футбол (n = 36)	Боротьба (n = 17)	В/атлетика (n = 16)	Бокс (n = 14)	Гімнастика (n = 12)	Волейбол (n = 15)	
1	На які якості особистості спортсмена у найбільшій мірі впливають заняття спортом?								
	Впевненість	66,6	45,8	75,0	56,2	55,5	40,0	60,0	57,0
	Емоційна стабільність	-	12,4	-	25,0	33,3	40,0	33,3	20,5
	Орієнтація на досягнення	33,3	33,3	25,0	12,5	11,1	13,3	6,6	19,3
	Агресивність	-	4,1	-	6,2	-	6,6	-	2,4
	Незалежність	-	4,1	-	-	-	-	-	0,6
2	Чи впливають на формування особистості спортсмена конкурентні взаємовідносини, які складаються у процесі змагальної діяльності?								
	Так	100	95,9	75,0	93,7	100	100	86,6	93,0
3	На Ваш погляд на особистість спортсмена у найбільшій мірі впливають:								
	Спортивні успіхи	50,0	16,6	37,5	62,5	66,6	20,0	20,0	39,0
	Оптимальний тренувальний процес	24,9	33,3	-	6,2	-	18,3	33,3	16,5
	Відчуття своєї значущості	8,3	20,8	12,5	-	33,3	14,3	20,0	15,6
	Авторитет тренера	16,6	12,4	12,5	12,5	-	20,3	-	10,6
	Взаємовідносини між спортсменами		12,5	37,5	6,2	-	-	13,1	9,9
	Участь у змаганнях	-	4,1	-	12,5	-	26,8	13,3	8,1
4	Що може вплинути на Ваше рішення завершити спортивну кар'єру?								
	Травми	66,6	75,0	37,5	68,7	54,4	33,3	73,3	58,4
	Усвідомлення неможливості росту спортивних результатів	10,0	8,3	12,5	12,2	22,2	26,6	6,6	14,0
	Розчарування у спорті	6,6	-	12,5	6,2	12,1	20,0	6,6	9,1
	Займає багато часу	16,6	-	-	-	11,1	13,3	6,6	6,8
Ваш варіант	-	16,6	37,5	12,5	-	6,6	6,6	11,4	

Результати дослідження проведені на базі ХДАФК свідчать про те, що серед представників різних видів спорту у цьому питанні є певні розбіжності. Так, лише 16,6% спортсменів, які займаються футболом виділили цей фактор як значимий, у той час як серед боксерів йому віддали перевагу 66,6% респондентів. В аналогічному опитуванні, проведеному серед тренерів та викладачів спеціалізованих кафедр ХДАФК (n=45), фактору «спортивні успіхи», як найбільш рейтинговому, також віддали перевагу 44,0% респондентів.

Другу по значимості групу факторів, які впливають на особистість спортсменів складають, на думку спортсменів ХДАФК, «правильно організований тренувальний процес» йому віддали перевагу в середньому по вибірці 16,5% респондентів (серед тренерів та викладачів ХДАФК даному фактору віддали перевагу також 16,0% респондентів). Значно вищу оцінку цьому чиннику дали студенти НТУ (30,0%) та НЮУ (27,0%). 15,6% студентів-спортсменів ХДАФК виділили як важливий також фактор «відчуття своєї значимості». Серед спортсменів НТУ таких 15,0%, а серед студентів НЮУ 7,2%. Відмічений чинник найбільш значущий для футболістів, відповідно, 20,8%, а також для баскетболістів і волейболістів, відповідно, 33,3% та 20,0%. Звертає на себе увагу той факт, що в узагальненому рейтингу факторів, які відмітили спортсмени, «авторитет тренера» займає лише четверту позицію, йому віддали перевагу 10,6% респондентів ХДАФК, 10,0% НПУ і 14,8% НЮУ. З цим судженням практично співпала оцінка, зроблена тренерами та викладачами спеціалізованих кафедр ХДАФК (12,0%). На думку спортсменів фактор «авторитет тренера» по своїй значимості прирівнюється до «взаємовідносин між спортсменами» (9,9%) та «участь у змаганнях» (8,1%).

Таблиця 3.2

Судження спортсменів, які тренуються в спортивному клубі «Політехнік» та спортсменів, які займаються в спортивних секціях НЮУ, щодо впливу спорту на особистісні якості спортсменів

№ п/п	Варіанти відповідей (у %)	ВНЗ	
		НТУ (n=47)	НЮУ (n=68)
1	На які якості особистості спортсмена у найбільшій мірі впливають заняття спортом?		
	Впевненість	50,0	49,8
	Емоційна стабільність	45,0	30,6
	Орієнтація на досягнення	15,0	16,4
	Агресивність	-	-
2	Незалежність	-	3,1
	Чи впливають на формування особистості спортсмена конкурентні взаємовідносини, які складаються у процесі змагальної діяльності?		
	Так	90,0	98,3
3	На Ваш погляд на особистість спортсмена у найбільшій мірі впливають:		
	Спортивні успіхи	30,0	33,0
	Оптимальний тренувальний процес	30,0	27,0
	Відчуття своєї значущості	15,0	7,2
	Авторитет тренера	10,0	14,8
	Взаємовідносини між спортсменами	-	11,8
4	Участь у змаганнях	15,0	6,2
	Що може вплинути на Ваше рішення завершити спортивну кар'єру?		
	Травми	65,0	43,2
	Усвідомлення неможливості росту спортивних результатів	15,0	16,4
	Розчарування у спорті	5,0	10,6
	Займає багато часу	-	17,5
	Ваш варіант	15,0	12,3

Звертає на себе увагу той факт, що для 37,5% спортсменів ХДАФК, які займаються різними видами боротьби, найбільш важливим є чинник «взаємовідносин між спортсменами», а для 26,8% гімнастів даного вишу

«участь у змаганнях».

Результати дослідження вказують на тривожну тенденцію, яка проявляється в тому, що більшість спортсменів ХДАФК (58,4%) завершення своєї спортивної кар'єри пов'язують з травмами (табл. 3.1 питання 4). Аналогічна тенденція прослідковується і у відповідях спортсменів НТУ (65,0%) та НЮУ (43,2%) (табл. 3.2, питання 4). Звертає на себе увагу також той факт, що в аналогічному опитуванні, проведеному серед тренерів та викладачів спеціалізованих кафедр ХДАФК, фактору «спортивні травми» віддали перевагу 44,0% респондентів. Цей фактор найбільш значущим є для спортсменів ХДАФК, які займаються ігровими видами спорту (футбол – 75,0%; волейбол, баскетбол – 73,3%). У рейтингу факторів, які змушують спортсменів залишати активні заняття спортом, друге місце займає «усвідомлення неможливості росту спортивних результатів» (14,0%), НТУ – 15,0%, а НЮУ – 16,4%. Проведений аналіз спортсменів ХДАФК різних спеціалізацій свідчить про те, що цей чинник найбільш важливий для боксерів (22,2%) та гімнастів (26,6%). Для гімнастів важливим фактором є також «розчарування у спорті», якому віддали перевагу 20,0% спортсменів. Значні затрати часу на тренувальну і змагальну діяльність практично не впливають на рішення спортсменів про завершення своєї спортивної кар'єри.

3.2. Фактори, які визначають основні напрями роботи спеціалізованого спортивного клубу

Результати соціологічного дослідження, описані в підрозділі 3.1 свідчать про те, що в узагальненому рейтингу факторів, які впливають на особистість спортсменів, на думку лише 10,6% спортсменів та 12,0% тренерів, які приймали участь в дослідженні,

«авторитет тренера» є визначальним. Отримані дані актуалізують питання щодо з'ясування значущості факторів, які безпосередньо не пов'язані з тренувальними навантаженнями, а відображають взаємозв'язок тренера зі спортсменом, який реалізується в умовах діяльності спортивних клубів. Результати такого дослідження представлені в таблиці 3.3, в якій питання аранжовані по результатах узагальнених відповідей. Вони свідчать про наступне. Переважна більшість спортсменів (79,3%) вважають доцільним регулярно проводити тренування спільно з більш кваліфікованими спортсменами (табл. 3.3, питання 1). Цей показник найбільш значущий для спортсменів, які займаються: легкою атлетикою (92%), важкою атлетикою, боксом, східними одноборствами (91%), плаванням (89%), гімнастикою (86%), різними видами боротьби (84%), а відносно найменш значущий виділений фактор для спортсменів, які займаються футболом (53%), лижним спортом та велоспортом (64%).

Друге місце у рейтингу значимості факторів, які впливають на якість підготовки спортсменів, є необхідність регулярного інформування спортсменів про зміни, які відбуваються в їх підготовленості (78,7%). Як показали результати дослідження цей фактор найбільш значущий для спортсменів, які займаються різними видами боротьби (93%), лижним спортом і велоспортом (89%), легкою атлетикою (87%), важкою атлетикою, боксом, східними одноборствами (86%), плаванням (83%). Виділений фактор найменш значущий для спортсменів, які займаються футболом (49%).

Третє місце в умовному рейтингу значимості факторів займає фактор пов'язаний з зацікавленістю спортсменів майстер-класами, які можуть проводити провідні спортсмени (узагальнений показник складає 76,8%). Найбільш важливий даний фактор для легкоатлетів (96%) та спортсменів які займаються важкою атлетикою, боксом, східними

Таблиця 3.3

Значущість деяких факторів, які визначають основні напрями діяльності спеціалізованих спортивних клубів щодо формування довірчих взаємовідносин між тренером і спортсменами

№ п/п	Види спорту										Узагальнені відповіді
	Легка атлетика	Футбол	гімнастика фітнес, спортивні танці	лижний спорт, вело-спорт	Плавання	волейбол, баскетбол, гандбол, теніс, бадмінтон	Боротьба дзюдо, самбо	важка атлетика, бокс, східні единоборства			
	n=6	n=42	n=10	n=10	n=9	n=26	n=10	n=10	n=10	n=35	
Питання (округлені результати відповідей «так» виражені в %)											
1	Чи потрібно проводити тренування спортсменів спільно з більш кваліфікованими спортсменами?										
	92	53	86	64	89	76	84	91			79,3
2	Чи потрібно регулярно доводити до спортсменів інформацію про зміни, які відбуваються в їх підготовленості?										
	87	49	79	89	83	64	93	86			78,7
3	Чи потрібно запрошувати на тренування провідних спортсменів для проведення майстер-класу?										
	96	57	87	58	75	61	86	95			76,8
4	Чи потрібно спортсменам роз'яснювати стратегію побудови річного тренувального циклу?										
	100	64	47	54	69	48	75	78			66,8
5	Чи потрібно створювати в тренувальному процесі конкурентні умови для кращого виконання спортсменами вправ змагального характеру?										
	88	47	56	59	73	51	69	73			64,5

одноборствами (95%), а найменш значущий для футболістів (57%) та спортсменів які займаються лижним спортом і велоспортом (58%). Результати дослідження також показали, що 66,8% спортсменів вважають, що тренер повинен роз'яснювати спортсменам стратегію побудови річного тренувального циклу (питання 4, узагальнений рейтинг 66,8%). На даний фактор звернули увагу 100% спортсменів, які займаються легкою атлетикою; 78% спортсменів, які займаються важкою атлетикою, боксом, східними одноборствами, 75% спортсменів які займаються різним видами боротьби. Цей фактор найменший рейтинг отримав у гімнастів (47%) та у спортсменів, які займаються ігровими видами спорту (48%).

В умовному рейтингу значимості факторів, які впливають на якість підготовки спортсменів, фактор «створення в тренувальному процесі конкурентних умов для кращого виконання спортсменами вправ змагального характеру» займає п'яте місце (64,5%). Він найбільш значущий для легкоатлетів (88%), а найменш значущий для футболістів (47%).

Проведені дослідження показали, що фактори впливу на тренувальний процес, які не пов'язані з фізичними навантаженнями, а відображають лише умови діяльності спеціалізованих клубів, полягають в формуванні довірчих взаємовідносин між тренером і спортсменами. Ці фактори знайшли загальну підтримку у спортсменів усіх спеціалізацій, що приймали участь в дослідженні. Отримані результати потребують в межах спеціально проведеного педагогічного експерименту з'ясування питання щодо впливу таких факторів на змагальний результат спортсменів.

3.3. Самоідентифікація спортсменів у сфері фізкультурно-спортивної діяльності

Заняття спортом як визначальний фактор здорового способу життя. Узагальнені результати дослідження цієї проблеми представлені в таблиці 3.4. Вони свідчать про те, що пріоритетною ознакою здорового способу життя людини, на думку спортсменів які навчаються в ХДАФК (33,3%), є «систематичні заняття фізичними вправами». Для студентів НТУ (25,0%) її значення нижче у порівнянні зі студентами-спортсменами, а в студентів НЮУ (20,4%) цей показник найнижчий. Другою по значимості ознакою здорового способу життя студенти виділили «відсутність шкідливих звичок» (запитання 1, Б). Ця характеристика найбільш важлива для студентів-спортсменів ХДАФК (37,4%), а найменш значуща для студентів НЮУ (24,1%) та НТУ (24,5%). Як свідчать результати дослідження така характеристика здорового способу життя, як «контроль стану свого здоров'я», найбільш значима для незначної частини студентів-спортсменів ХДАФК (17,0%), студентів НТУ (16,0%) та студентів НЮУ (14,8%). У порівнянні з названими вище ознаками виставлений студентами рейтинг наступних характеристик здорового способу життя значно нижчий. Так, «гігієна тіла» займає четверту позицію. Вона найбільш важлива для студентів-спортсменів ХДАФК – 6,0% та студентів НТУ – 6,5% у той час, як для студентів НЮУ більш важливим є «правильне харчування» та «дотримання режиму дня» (16,6% та, відповідно 11,1%). Звертає на себе увагу той факт, що такі ознаки здорового способу життя, як «дотримання режиму дня» та «регулярний контроль фізичної підготовленості» не знайшли належної підтримки у студентської молоді.

Очевидно, що практична реалізація сформованих в середовищі студентської молоді уявлення про сутність здорового способу життя конвертується у їх власний стиль життя, що нашло відображення у своєрідному рейтингу (табл. 3.4, питання 2). Як видно з представлених

Таблиця 3.4

Ставлення студентів-спортсменів (ХДАФК) та студентів які не займаються спортом (НЮУ, НТУ) до здорового фізично активного способу життя

№ п/п	Вищий навчальний заклад		НЮУ n=268	спортсмени ХДАФК n=236	НТУ n=134	Середнє значення по усій вибірці (%)
	Запитання та варіанти відповідей		Узагальнені результати відповідей виражені у %			
1	Здоровий спосіб життя для Вас це:					
	А	Систематичні заняття фізичними вправами	20,4	33,3	25,0	32,9
	Б	Відсутність шкідливих звичок (алкоголь, паління, переїдання та ін.)	24,1	37,4	24,5	28,6
	В	Контроль стану свого здоров'я	14,8	17,0	16,0	15,9
	Г	Гігієна тіла	5,5	6,0	6,5	6,0
	Д	Правильне харчування	16,6	2,1	2,5	7,1
	Е	Дотримання режиму дня	11,1	4,2	2,5	5,9
	Ж	Регулярний контроль фізичної підготовленості	7,4	0,0	3,0	3,5
	З	Ваш варіант відповіді	0,0	0,0	0,0	0,0
2	Оцініть за п'ятибальною шкалою, наскільки Ваш стиль життя відповідає здоровому способу життя					
	А	5	25,9	6,3	23,0	18,4
	Б	3-4	70,4	77,0	70,5	72,6
	В	1-2	3,7	16,7	7,0	9,1

матеріалів відповідність власного стилю життя здоровому способу життя оцінили у п'ять балів 18,4% опитаних студентів, від одного до двох балів 9,1% респондентів. Більша ж частина студентської молоді (72,6%) цю відповідність оцінюють в три-чотири бали.

Вплив навчання у вишах різного профілю на ставлення спортсменів до фізкультурно-спортивної діяльності. Результати дослідження означеної проблеми (табл. 3.5, питання 1) свідчать про те, що

Таблиця 3.5

Вплив навчання у вишах на ставлення студентів-спортсменів (ХДАФК) та студентів які не займаються спортом (НЮУ, НТУ) до фізкультурно-спортивної діяльності

№ з/п	Запитання та варіанти відповідей	Виражені у % узагальнені результати відповідей студентів			Середнє значення по усій вибірці (%)
		НЮУ n=268	ХДАФК n=236	НТУ n=134	
1	Як змінився Ваш інтерес до фізкультурно-спортивної діяльності за час навчання у ВНЗ?				
	Підвищився	25,0	42,5	65,0	44,1
	Остався без змін	55,0	38,0	26,0	39,6
	Знизився	17,5	19,3	9,0	15,3
	Затрудняюсь відповісти	2,5	0,2	-	0,9
2	Чи вважаєте Ви, що фізична культура особистості необхідний елемент загальної культури студента?				
	Так	65,0	82,7	85,0	77,5
	Ні	22,5	4,5	6,0	11,0
	Затрудняюсь відповісти	12,5	12,8	9,0	11,4
3	Що могло б підвищити Ваш інтерес до фізкультурно-спортивної діяльності?				
	Підвищення якості викладання дисципліни «фізичне виховання»	12,5	15,1	14,0	13,8
	Можливість вільного вибору виду спорту	37,5	21,2	24,0	27,5
	Сучасна спортивна база	45,0	46,2	60,0	50,4
	Реклама фізичної культури та спорту	5,0	17,5	2,0	8,2

за період навчання інтерес до фізичної культури та спорту підвищився у 65% студентів НТУ, у 25% студентів НЮУ, та в 42,5% студентів-спортсменів ХДАФК. У 55,0% студентів НЮУ ставлення до фізичної культури за період навчання у вузі практично не змінилося. Серед спортсменів ХДАФК таких значно менше 38%. Зниження інтересу до фізичної культури у студентів за період навчання складає у середньому по усій вибірці 15,3%. Більшість студентів НЮУ (65%) та НТУ (85%) вважає, що особистісна фізична культура являється невід'ємним чинником загальної культури людини і лише, відповідно, 22,5% і 6% із них протилежної думки (табл. 3.5, питання 2). У студентів-спортсменів ХДАФК ці показники становлять, відповідно, 82,7% і 4,5%. Як свідчать результати дослідження (табл. 3.5, питання 3) на підвищення інтересу до фізичної культури практично не впливає якість організації навчального процесу у ВНЗ, що відмітили 12,5% студентів НЮУ, 14,0 студентів НТУ і 15,1% студентів-спортсменів ХДАФК. У цьому процесі найбільш важливими чинниками являється наявність сучасної спортивної бази, на що звернули увагу більшість опитаних студентів, відповідно, 45,0%, 46,2%, 60%. Важливим фактором, який підвищив би зацікавленість студентів заняттями фізичними вправами, є можливість вільного вибору видів спорту у процесі навчання у ВНЗ. Цей фактор відмітили 37,5% студентів НЮУ, 21,2% студентів-спортсменів ХДАФК і 24,0% студентів НТУ. Як свідчать результати проведеного опитування, реклама суттєво не впливає на мотивацію студентів до занять фізичними вправами. Особливо це стосується студентів НЮУ (5,0%) та НТУ (2%). У студентів-спортсменів ХДАФК даний показник дещо вище 17,5%.

Мотиваційні чинники, які спонукають студентську молодь до спортивної діяльності. Результати дослідження сприйняття студентами сутності особистісної фізичної культури представлені в табл. 3.6. Вони свідчать про те, що студенти різних вишів серед базових ознак фізичної

культури особистості виділяють, як найбільш значиму, «ведення здорового способу життя та систематичне заняття фізичними вправами з метою фізичного самовдосконалення» (табл. 3.6).

Таблиця 3.6

Розуміння студентами студентами-спортсменами (ХДАФК) та студентами які не займаються спортом (НЮУ, НТУ) сутності особистісної фізичної культури

Вищий навчальний заклад	НЮУ n=268	спорт-смени ХДАФК n=236	НТУ n=134	Середнє значення по усій вибірці (%)
Запитання та варіанти відповідей	Виражені у % узагальнені результати відповідей			(%)
На Ваш погляд особистісна фізична культура людини найбільш повно проявляється в тому, що вона:				
веде здоровий спосіб життя та систематично займається фізичними вправами з метою фізичного самовдосконалення	49,9	35,5	41,5	42,3
ставиться до свого тіла як до цінності та турбується про підтримання в нормі свого фізичного стану	9,5	31,0	10,5	17,0
займається спортом	18,5	15,0	28,5	20,6
володіє необхідними вміннями і навичками та використовує їх для вирішення особисто значущих завдань щодо поліпшення власного здоров'я і фізичного вдосконалення	7,4	12,5	10,5	10,1
немає шкідливих звичок	9,2	0,0	4,0	4,4
реалізує на практиці ідеали, норми, зразки поведінки, сформовані під впливом занять спортом	1,8	6,0	5,0	4,3
готова допомогти іншим людям в їх фізичному вдосконаленні	3,7	0,0	0,0	1,2

У середньому по усій вибірці цій ознаці віддали перевагу 42,3% студентів. Відмічений фактор найбільш вагомий для студентів НЮУ, що відмітили 49,9% та респондентів. Його значення дещо менше для студентів НТУ (41,5%) та значно менше для студентів-спортсменів ХДАФК (35,5%). Звертає увагу на себе той факт, що достатньо багато студентів-спортсменів ХДАФК (31,0%) серед пріоритетних ознак фізичної культури особистості виділили «ставлення до свого тіла як до цінності, що визначає турботу про підтримку в нормі свого фізичного стану». У середовищі студентів, які навчаються НЮУ, цій ознаці надається значно менше значення, відповідно, 9,5%, а в НТУ -10,5%. Заняття спортом, як ознаку особистісної фізичної культури (друга у рейтингу, середнє по усій вибірці 20,6%), відмітили в більшій мірі студенти НТУ (28,5%) та НЮУ (18,5%). Для студентів-спортсменів ХДАФК цей фактор є менш значущим, йому віддали перевагу 15% опитаних студентів.

В умовному рейтингу четверта по значимості ознака, яка характеризує особистісну фізичну культуру людини, пов'язана з «володінням людиною необхідними вміннями і навичками та використання їх для вирішення особисто значущих завдань щодо поліпшення власного здоров'я і фізичного вдосконалення». У середньому по усій вибірці її відмітили, як важливу, 10,1% від загальної кількості опитаних студентів. Найбільш значима ця ознака для студентів-спортсменів ХДАФК – 12,5%, НТУ – 10,5%, а найменш значима для студентів НЮУ – 7,4%.

На думку опитаних студентів, відсутність шкідливих звичок не являється визначальною характеристикою особистісної фізичної культури (табл. 3.6, д). Своєрідний рейтинг базових ознак особистісної фізичної культури, визначений через призму їх значимості для студентів-спортсменів і студентів, які не займаються спортом, завершують дві

ознаки, які розкривають особливості реалізації людиною «ідеалів, норм, зразків поведінки, сформованих під впливом занять спортом» його частково відмітили студенти-спортсмени ХДАФК (6,0%), а також студенти НТУ (5,0%) та НЮУ (1,8%) та її «готовність допомогти іншим людям в їх оздоровленні і фізичному вдосконаленні», в середньому по усій вибірці цій ознаці віддали перевагу лише 1,2% респондентів.

Вище викладене ставить питання щодо мотиваційних чинників, які обумовлюють фізкультурно-спортивну діяльність студентської молоді. Результати такого дослідження представлені в табл. 3.7 Вони свідчать про те, що найбільш значущим мотивом, який спонукає молодь до фізкультурно-спортивної діяльності є «бажання підвищити фізичну підготовленість». Цьому фактору віддали перевагу в середньому по усій вибірці 28,4% респондентів, з яких 25,9% студентів НЮУ, 29,0% студентів-спортсменів ХДАФК, 48,5% студентів НТУ. Звертає на себе увагу той факт, що для студентів НЮУ (31,5%) більш значущим, у порівнянні з попереднім, є «оптимізація ваги та покращення статури». У той час як для 38,0% студентів-спортсменів ХДАФК – досягти спортивних успіхів. Залік з дисципліни фізичне виховання, як фактор

Таблиця 3.7

Мотиваційні чинники, які обумовлюють фізкультурно-спортивну діяльність студентів-спортсменів (ХДАФК) та студентів, які не займаються спортом (НЮУ, НТУ)

Вищий навчальний заклад	НЮУ n=268	спорт-смени ХДАФК n=236	НТУ n=134	Середнє значення по усій вибірці (%)	
Запитання та варіанти відповідей	Виражені у % узагальнені результати відповідей				
1. Що спонукає Вас займатися фізкультурно-спортивною діяльністю:					
а	Бажання підвищити фізичну підготовленість	25,9	29,0	30,5	28,4

Продовження таблиці 3.7

б	Оптимізувати вагу, покращити статуру	31,5	12,5	15,0	19,5
в	Досягти спортивних успіхів	3,7	38,0	35,5	25,7
г	Виховати волю, характер, цілеспрямованість	11,1	6,0	13,0	10,0
д	Вчасно отримати залік з фізичного виховання	5,5	0,0	0,0	1,8
е	Зняти втому і підвищити працездатність	12,9	8,2	2,3	7,8
ж	Не визначився	1,8	2,1	3,7	
2. Що заважає Вам займатися фізкультурно-спортивною діяльністю?					
а	Відсутність вільного часу	46,4	31,0	40,0	39,1
б	Ніхто не залучає до фізкультурно-спортивної діяльності	3,7	4,2	16,0	7,9
б	У виші немає секції з улюбленого виду спорту	11,1	6,2	5,5	7,6
в	Не вистачає знань для самостійних занять	5,5	2,1	5,3	4,3
г	Відсутність інвентарю	3,7	10,5	0,0	4,5
д	Не визначився	29,6	46,0	33,3	36,5

мотивуючий студентську молодь до фізкультурно-спортивної діяльності, важливий лише для 5,5% студентів НЮУ. Слід також відмітити, що для більшості студентів, які приймали участь у дослідженні, можливість «зняти втому і підвищити працездатність» не мотивує їх до занять фізичними вправами. Результати проведеного дослідження (табл. 3.7) свідчать про те, що відсутність вільного часу являється домінуючим фактором, який перешкоджає студентам, на їх думку, займатися фізкультурно-спортивною діяльністю. На цей фактор звернули увагу 46,4% студентів НЮУ, 31,0% студентів-спортсменів ХДАФК та 40,0% студентів НГУ. Значимість інших факторів, які представлені в таблиці 3.7, у порівнянні з описаним вище, суттєво менша. Разом з тим необхідно відмітити, що 10,5% студентів-спортсменів

ХДАФК акцентували увагу на тому, що їм заважає займатися фізкультурно-спортивною діяльністю не тільки відсутність вільного часу, а й відсутність достатнього інвентарю, у той час як для 11,1% студентів НЮУ фактор «відсутність секцій з улюбленого виду спорту», а в студентів НТУ 16,0% фактор «ніхто не залучає до фізкультурно-спортивної діяльності».

Звертає на себе увагу і той факт, що значна частина студентів (36,3% з усієї вибірки) з питанням «що заважає їм займатися фізкультурно-спортивною діяльністю» не визначились (29,6% студентів НЮУ, 46,0% студентів-спортсменів ХДАФК та 33,2% студентів НТУ).

Результати дослідження свідчать також про те, що практична реалізація уявлень студентської молоді щодо особистісної фізичної культури проявляється у тому, що 52,0% студентів НТУ, 63,0% студентів НЮУ та 75,0% студентів-спортсменів ХДАФК, як свідчать їх відповіді, займаються фізкультурно-спортивною діяльністю у поза навчальний час (табл. 3.8).

Таблиця 3.8

Витрати часу студентів-спортсменів (ХДАФК) та студентів, які не займаються спортом (НЮУ, НТУ) на різні види діяльності

№ п/п	Вищий навчальний заклад		НЮУ n=268	спорт- смени ХДАФК n=236	НТУ n=134	Середнє значення по усій вибірці (%)
	Запитання та варіанти відповідей		Виражені у % узагальнені результати відповідей			
1	Чи займаєтесь Ви фізкультурно-спортивною діяльністю у поза навчальний час?					
	А	Так	63,0	75,0	52,0	63,3
	Б	Ні	9,3	4,0	10,0	7,8
	В	Не регулярно	27,7	21,0	38,0	28,9

Продовження таблиці 3.8

2	Ваші витрати вільного часу на фізкультурно-спортивну діяльність протягом тижня:					
	А	1-3 години	63,0	31,0	42,0	45,3
	Б	4 години і більше	37,0	69,0	58,0	54,6
3	Чи вважаєте ви, що Ваш руховий режим достатній для нормальної життєдіяльності та збереження здоров'я:					
	А	Так	66,7	79,0	68,0	71,2
	Б	Ні	20,4	10,5	21,0	17,3
	В	Не визначився	12,9	10,5	11,0	11,5

Більшість студентів НЮУ (63,0%) та студентів НТУ (42,0%) на фізкультурно-спортивну діяльність витрачають від однієї до трьох годин на тиждень, у той час як 69,0% студентів-спортсменів ХДАФК - більше чотирьох годин. 79,0% студентів-спортсменів ХДАФК, 66,7% студентів НЮУ та 68,0% студентів НТУ вважають свій режим рухової активності достатнім для нормальної життєдіяльності та збереження здоров'я.

Таблиця 3.9

Фактори, які мотивують студентів-спортсменів (ХДАФК) та студентів, які не займаються спортом (НЮУ, НТУ) до фізкультурно-спортивної діяльності

№ п/п	Вищий навчальний заклад		НЮУ n=268	спорт- смени ХДАФК n=236	НТУ n=134	Середнє значення по усій вибірці (%)
	Запитання та варіанти відповідей		Узагальнені результати відповідей виражені у %			
1	Яку з форм організації занять з фізичними вправами Ви вибрали б, будь для цього всі необхідні умови?					
	А	Спортивно- орієнтовані форм організації занять	18,5	42,0	50,5	37,0
	Б	Активний відпочинок (прогулянки, ігри і т.п.)	14,8	17,0	18,5	16,7

Продовження таблиці 3.9

В	Клубна організація занять по фізкультурним інтересам	33,3	27,7	7,5	17,6
Г	Самостійні заняття	26,7	12,0	5,5	15,1
Д	Масові спортивні та фізкультурно-оздоровчі заходи	5,5	17,0	18,0	13,5

Результати проведеного дослідження свідчать про те, що форми організації занять фізичними вправами відіграють важливу роль у підвищенні їх інтересу до фізкультурно-спортивної діяльності (табл. 3.9). Секційні заняття з цікавого для студентів виду спорту найбільше привертають студентів ХДАФК (42,0%) та студентів НТУ (50,5%), у той час як активний відпочинок (прогулянки, ігри і т.п.) у рівній мірі цікаві для студентів усіх вишів (від 14,8% до 18,5%). Клубні форми роботи по фізкультурним інтересам у найбільшій мірі цікавлять студентів НЮУ та ХДАФК, відповідно, 33,3% та 27,7%. Масові ж спортивні та фізкультурно-оздоровчі заходи практично не знаходять підтримки в студентському середовищі.

Узагальнюючи результати аналізу факторів само ідентифікації спортсменів у сфері фізкультурно-спортивної діяльності, проведений у даному підрозділі, відмітимо наступне. Результати дослідження свідчать про те, що спортсмени вважають особистісну фізичну культуру невід'ємним чинником загальної культури людини. Вони виділяють як пріоритетні такі ознаки особистісної культури: «систематичні заняття фізичними вправами», «відсутність шкідливих звичок», «контроль стану свого здоров'я», «ставлення до свого тіла як до цінності, що визначає турботу про підтримку в нормі свого фізичного стану», «досягти спортивних успіхів». Результати дослідження також показали, що для занять спортом 69,0% спортсменів виділяють на добу більше чотирьох годин.

3.4. Особливості кореляційного зв'язку між показниками, які характеризують фізичний розвиток та фізичну підготовленість юнаків 18-19 років

У попередніх підрозділах виділено особливості впливу занять спортом на особистісні якості спортсменів, чинники, які визначають основні напрями роботи спеціалізованого спортивного клубу, пов'язані зі зміною взаємовідношень тренера і спортсменів, а також фактори самоідентифікації спортсменів у сфері фізкультурно-спортивної діяльності. Отримані данні лягли в основу педагогічного експерименту. Однак для більш об'єктивного вибору засобів у процесі проведення педагогічного експерименту важливо знати силу взаємозв'язків між показниками фізичного розвитку і фізичної підготовленості. Такі данні можна отримати на вибірках значного обсягу на основі кореляційного аналізу, в основі якого лежать означені показники підготовленості. Для цього були проведені спеціальні дослідження фізичного розвитку та фізичної підготовленості юнаків вікової категорії 18-19 років, що відповідає групі спортсменів, які брали участь в педагогічному експерименті.

Належні норми фізичного розвитку юнацької молоді. Практична організація фізкультурно-спортивної діяльності студентської молоді регламентується «Положенням про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах»[154]. Із нього витікає, що одним із основних завдань системи фізичного виховання, яка функціонує у ВНЗ, є забезпечення в студентській молоді належного рівня розвитку фізичних якостей, рухових здібностей, працездатності, функціональних та морфологічних можливостей організму. Це означає, що в процесі удосконалення існуючої системи фізичного виховання студентської молоді важливим елементом є отримання об'єктивних даних про дійсний та належний рівень їх фізичного розвитку та фізичної підготовленості. Це

важлива науково-практична проблема, адже на даний час Постанова Кабінету Міністрів України «Про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України» втратила чинність (Постанова КМУ № 992 від 05.11.2008), а новий механізм щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення країни запроваджується, починаючи з 2017 року [155], що ускладнює визначення належного рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентів, а в даних, наведених в сучасних наукових працях, існують певні розбіжності, що ускладнює процес проведення порівняльного аналізу. Так, до прикладу, із матеріалів табл. 3.10, в якій наведені дані про фізичний розвиток студентів, які навчаються у Львівському національному медичному університеті імені Данила Галицького (ЛНМУ), Сумському державному педагогічному університеті ім. А.С.Макаренка (СДПУ), Тернопільському національному технічному університеті ім. Івана Пулюя (ТНТУ) видно, що різниця в абсолютних середніх показниках довжини тіла студентів складає 3,9 см ($178,3 - 74,4 = 3,9$ см), а маси тіла 4,3 кг ($68,6 - 64,3 = 4,3$ кг). Якщо ж враховувати рівень варіативності цих показників (нижня межа інтервалу варіативності по довжині тіла складає 172,0 см, по масі тіла 58,1 кг, а верхня, відповідно, 184,6 см і 75,5 кг), то розходження у величинах інтервалів варіативності суттєво збільшується, відповідно, 12,6 см і 17,4 кг. При цьому необхідно враховувати, що інтервал $X_{\text{сер.}} \pm \sigma$ включає в себе лише 64,26% значень вибіркової сукупності. Якщо ж вибрати інтервал, в який потрапляють 99,7% значень вибіркової сукупності, а він визначається як $X_{\text{сер.}} \pm 3\sigma$, то межі варіативності вибіркової ознаки розширяться ще більше. У цьому випадку, до прикладу, нижня межа по довжині тіла буде складати $178,3 - 18,9 = 159,4$ см, верхня 197,2 см. Аналогічна залежність проявляється і за величиною маси тіла.

Таблиця 3.10

Рівень фізичного розвитку студентів різних ВНЗ України

№ з/п	Показники фізичного розвитку	А. Хохла, [194]	І. Салук, [Ошибка! Источник ссылки не найден.]	О. Ушкаленко, [188]
Юнаки				
1	Довжина тіла (см)	178,3 ± 6,3	176,6 ± 0,3	174,4 ± 2,0
2	Маса тіла (кг)	66,8 ± 8,7	68,6 ± 0,4	64,3 ± 2,2

Означені розбіжності свідчать про необхідність проведення додаткового дослідження особливостей фізичного розвитку студентів з урахуванням особливостей варіації показників, які використовуються для його характеристики. Результати дослідження показані в таблиці 3.11, в яких представлені показники фізичного розвитку студентів, що навчаються в НЮУ та НТУ. Вони свідчать про те, що у юнаків показник середньо групової довжини тіла складає, відповідно, 178,8 см, 175,4 см та 178,7 см, а маси тіла, відповідно, 74,2 кг, 70,4 кг та 75,5 кг. Інтервал варіативності цих показників у цілому співпадає з даними, наведеними вище (табл. 3.10), незважаючи на те, що абсолютні середньо групові показники маси тіла у студентів НЮУ та НТУ дещо вищі. Якщо ж оцінювати співвідношення маси тіла і довжини тіла (індекс Кетле) у студентів НЮУ та НТУ, які брали участь в дослідженні, то можна стверджувати, що цей показник знаходиться в межах норми (норма 18,5-24,9). Результати проведених досліджень свідчать також про те, що величина життєвого індексу у них нижче норми (табл. 3.11). Оскільки у студентів, які брали участь в дослідженнях, співвідношення маси тіла і довжини тіла знаходиться в межах норми, то даний факт може свідчити про те, що у них недостатня величина ЖЄЛ, що обумовлено недостатнім рівнем фізичних навантажень.

Таблиця 3.11

Показники фізичного розвитку студентів НЮУ та НТУ

ВНЗ	Кількість студентів (n)	Зріст (см)		Маса тіла (кг)		ЖЕЛ (л)		Індекс Кетле (кг/м ²)	Життєвий індекс (мл/кг)
		\bar{X}	σ	\bar{X}	σ	\bar{X}	σ	\bar{X}	\bar{X}
Юнаки									
НЮУ	n=201	178,8	6,5	74,2	11,2	3,9	0,56	23,3 (нор.)	52,6
НТУ	n = 37	178,7	7,2	75,5	9,7	4,0	0,65	23,5 (нор.)	52,9

Результати проведеного аналізу літературних даних показали, що межі варіативності абсолютних середньогрупових показників довжини і маси тіла у студентів ЛНМУ, СДПУ, ТНТУ, а також НЮУ та НТУ суттєво не відрізняються. Отримані результати дозволяють установити межі довірчого інтервалу для показників генеральної сукупності на основі статистичних показників вибіркової сукупності, яку представляють студенти НТУ, оскільки об'єм цієї вибірки достатній, тобто установити з заданою вірогідністю (для задач фізичної культури прийнято, що $P=95\%$) належний рівень фізичного розвитку студентів ВНЗ. Для середнього значення генеральної сукупності межі довірчого інтервалу задаються такою нерівністю $\bar{X}_{\text{виб.}} - tm \leq \bar{X}_{\text{ген.}} \leq \bar{X}_{\text{виб.}} + tm$ де, $\bar{X}_{\text{виб.}}$ – середнє арифметичне вибіркової сукупності; $m = \sigma / \sqrt{n}$ – помилка репрезентативності; t – величина нормованого відхилення визначується рівнем довірчої вірогідності (P), при $P = 95\%$ $t = 1,96$ [174]. Виходячи з статистичних показників, представлених в таблиці 3.11 для вибірки студентів НТУ $m_{\text{зріст}} = 0,457$, $m_{\text{маса тіла}} = 0,788$. Отже, з вірогідністю 95% можна стверджувати, що показник генеральної сукупності, який характеризує довжину тіла студентів (юнаки), знаходиться в межах $177,9 \text{ см} \leq \bar{X}_{\text{ген. зріст}} \leq 179,7 \text{ см}$ (у даний інтервал попадають і показники довжини тіла (178,8 см) студентів юнаків, які навчаються в НТУ), а

показник маси тіла в межах $72,6 \text{ кг} \leq \bar{X}_{\text{ген. маса}} \leq 75,7 \text{ кг}$ (у даний інтервал попадають і показники маси тіла (75,5 кг) студентів юнаків, які навчаються в НТУ).

Належні норми фізичної підготовленості юнацької молоді.

Рівень фізичного здоров'я молоді, як свідчать результати аналізу спеціальної літератури (підрозділ 1.1), суттєво залежить від їх рухової активності, яка визначається в основному ефективністю проведення спортивних занять з фізичного виховання в межах навчального процесу (розділ 1). Об'єктивним його наслідком є рівень розвитку у них фізичної підготовленості, тобто сукупності фізичних якостей (витривалості, сили, швидкості, спритності, гнучкості).

Результати оцінки рівня фізичної підготовленості юнаків (вік 18-19 років), які навчаються в НЮУ та НТУ представлені в таблиці 3.12. Як свідчать отримані матеріали за рівнем розвитку швидко-силової підготовленості, яка оцінювалась за результатами, наведеними в тесті «стрибок у довжину з місця», студенти НЮУ достовірно не відрізняються від студентів НТУ. Якщо порівняти середньогрупові значення, показані студентами НЮУ (228,2 см) та НТУ (233,7 см) з результатами, наведеними в спеціальній літературі, то відповідні інтервали варіативності у цілому співпадають. Наприклад, у дисертаційному дослідженні О. Церковної [196] мінімальне значення інтервалу варіативності у цьому виді тестування складає 216,3 см, а максимальне - 245,5 см. Отримані дані також співпадають з результатами, представленими у статті І. Салука [162], у якій інтервал варіативності у даному тесті складає $229,9 \pm 1,7$ см. Як показують матеріали дослідження, студенти НТУ у порівнянні з результатами студентів НЮА показали достовірно кращі результати лише в тесті «біг на 60 м», відповідно, $8,5 \pm 0,7$ с і $8,99 \pm 1,37$ с. При цьому необхідно брати до уваги той факт, що односігмальний інтервал варіації результатів тестування студентів НТУ

(мінімальне значення 7,78 с, а максимальне 9,2 с) повністю поглинається інтервалом варіації результатів, показаних студентами НЮА (мінімальне значення 7,62 с, а максимальне 10,36 с). За рівнем розвитку витривалості, яка оцінювалась за результатами бігу на 1000 м, студенти цих вузів статистично не відрізняються. Вони показали такі середньо групові результати: НЮУ – 3,4 хв., а НТУ – 3,36 хв. Аналогічна закономірність виявлена і в результаті порівняння показників розвитку силової підготовленості студентів цих вишів, незважаючи на те, що середньо групові результати в тесті «підтягування на перекладені» у студентів НТУ (11,4 раз) дещо вищі ніж у студентів НЮУ (10,97 раз). Відмітимо, що інтервал варіативності результатів, показаних студентами цих вишів в даному тесті, співпадає з даними І. Салука [162] ($9,2 \pm 0,43$ раз) та Р. Черкашина [200] ($8,39 \pm 0,07$ раз). За рівнем розвитку гнучкості студенти НЮУ (13,7 см) статистично не відрізняються від студентів НТУ (12,6 см). Практично такі ж результати у цьому виді тестування представлені в уже згаданій статті І. Салука [162] ($10,9 \pm 0,14$ см). Результати дослідження також показали, що за рівнем розвитку спритності, яка оцінювалась по результатах човникового бігу, студенти НЮУ та НТУ статистично не відрізняються. Вони показали середньогрупові результати, відповідно, 9,3 с і 9,37 с. Відмітимо, що отримані дані за рівнем розвитку у студентів спритності в цілому співпадають з даними, наведеними до прикладу, в дисертаційних дослідженнях О. Церковної [196] ($9,79 \pm 0,13$), та Л. Долженко [54] (9,1 – 8,9), а також в статті І. Салука [162] ($10,0 \pm 0,05$).

Проведений вище аналіз рівня фізичної підготовленості студентів (юнаки) НТУ, з урахуванням відповідних даних спеціальної літератури та результатів, наведених вище, показує, що дана вибірка об'єктивно репрезентує генеральну сукупність.

Це означає, що на основі отриманих статистичних даних можна: по

Фізична підготовленість студентів (юнаки) НЮУ та НТУ

№ з/п	НЮУ		НТУ			t _{розрах.}	t _{гран}
	\bar{X}	σ	m	\bar{X}	σ		
1	Швидкісно-силова підготовленість (стрибок в довжину з місця, см) ($n_{\text{НЮУ}} = 182$; $n_{\text{ХГПА}} = 46$)						
	228,15	21,7	1,61	233,7	20,6	3,04	1,618
2	Рівень розвитку бистроти (біг на 60 м, с) ($n_{\text{НЮУ}} = 146$; $n_{\text{ХГПА}} = 70$)						
	8,99	1,37	0,114	8,5	0,717	0,085	3,67
3	Рівень розвитку витривалості (біг на 1000 м., хв.,с.) ($n_{\text{НЮУ}} = 136$; $n_{\text{ХГПА}} = 70$)						
	3,4	0,77	0,066	3,36	0,69	0,082	0,4
4	Рівень розвитку сили (підтягування на перекладині) (кількість разів) ($n_{\text{НЮУ}} = 180$; $n_{\text{ХГПА}} = 49$)						
	10,97	4,64	0,346	11,44	3,36	0,48	0,81
5	Рівень розвитку гнучкості (нахил тулуба вперед з положення сидячи, см) ($n_{\text{НЮУ}} = 167$; $n_{\text{ХГПА}} = 21$)						
	13,7	5,4	0,41	12,66	3,36	0,734	1,3
6	Рівень розвитку спритності (човниковий біг 4x9 м., сек) ($n_{\text{НЮУ}} = 21$; $n_{\text{ХГПА}} = 21$)						
	9,30	0,253	0,055	9,37	0,44	0,097	0,63

перше, встановити межі довірчого інтервалу для генерального середнього; по-друге, установити відповідні належні норми для оцінки рухових якостей; по-третє, об'єктивно оцінити силу та напрям (позитивний чи негативний) кореляційних зв'язків між результатами тестів, які використовуються для оцінки рівня розвитку фізичних якостей.

Межі довірчого інтервалу для середнього значення генеральної сукупності представлені в таблиці 3.13 Вони свідчать про те, що з вірогідністю 95% можна стверджувати, що середнє значення будь-якої вибіркової сукупності буде знаходитись у визначених межах. Тобто, середній показник генеральної сукупності є у певній мірі статистичною нормою, встановленою для досліджуваного показника.

Таблиця 3.13

Межі довірчих інтервалів показників фізичної підготовленості студентів (юнаки) встановлені для генеральної сукупності на основі даних, отриманих у процесі досліджень, проведених за участю студентів НТУ (юнаки)

№ з/п	Тести для оцінки розвитку фізичних якостей	Межі довірчого інтервалу для середнього значення генеральної сукупності, P=95%, t=1,96
1	стрибок у довжину з місця, см	$225,3 \leq \bar{X}_{\text{ген.}} \leq 231,6$
2	біг на 60 м, с	$8,76 \leq \bar{X}_{\text{ген.}} \leq 9,21$
3	біг на 1000 м, хв.,с	$3,27 \leq \bar{X}_{\text{ген.}} \leq 3,53$
4	підтягування на перекладині (кількість разів)	$10,29 \leq \bar{X}_{\text{ген.}} \leq 11,65$
5	нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	$13,02 \leq \bar{X}_{\text{ген.}} \leq 14,38$
6	човниковий біг 4x9 м, с	$9,19 \leq \bar{X}_{\text{ген.}} \leq 9,41$

Зроблений висновок підтверджується даними, отриманими у процесі обстеження вибірки студентів НТУ (юнаки, n = 18), які виявили бажання приймати участь у педагогічному експерименті (табл. 3.14).

Належні норми та оцінки рівня розвитку рухових якостей.

Виходячи з того, що вибіркова сукупність описується середнім значенням, яке характеризує рівень розвитку досліджуваної ознаки, і показником варіативності, який відображає вплив на досліджувану ознаку випадкових факторів, можна ввести статистично обґрунтовані стандартні оціночні шкали. Для цього використаємо Z-шкалу, у якій масштабом слугує стандартне відхилення. У цій шкалі за середній рівень розвитку досліджуваної ознаки можна прийняти інтервал $X_{\text{сер.}} \pm \sigma$, під який потрапляє 68,26% усіх значень. Природно, що результат, який перевищує верхню межу цього інтервалу можна оцінювати як високий (при умові, що збільшення його величини оцінюється як позитивний напрям розвитку ознаки). В цей інтервал входять 15,7% усіх значень. Якщо ж результат менше за нижню межу інтервалу, який характеризує середній рівень розвитку досліджуваної ознаки (сюди входять 15,7% значень), то його необхідно оцінювати, як низький рівень розвитку за умови, що зменшення його величини оцінюється як негативний напрям розвитку ознаки).

Таблиця 3.14

Показники фізичної підготовленості спортсменів НТУ (юнаки), які приймали участь в педагогічному експерименті

№ з/п	Тести для оцінки розвитку фізичних якостей	$\bar{X} \pm \sigma$
1	стрибок у довжину з місця, см	228,4 ± 8,6
2	біг на 60 м, с	8,83 ± 1,5
3	біг на 1000 м, хв.,с	3,50 ± 0,31
4	підтягування на перекладині (кількість разів)	11,3 ± 4,0
5	нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	12,8 ± 4,3
6	човниковий біг 4x9 м, с	9,23 ± 1,6

Визначені таким чином належні норми розвитку рухових якостей наведені в табл. 3.15

Таблиця 3.15

Належні норми розвитку фізичних якостей у юнаків 17-18 років

№ з/п	Рухові якості та види тестування	Рівень розвитку	Оціночні інтервали
1	Швидкісно-силова підготовленість (стрибок у довжину з місця, см)	Високий	більше 249,8 см
		Середній	від 206,4 см до 249,8 см
		Низький	менше 206,4 см
2	Бистрота (біг на дистанції 60 м, с)	Високий	менше 7,62 с
		Середній	від 7,62 с до 10,36 с
		Низький	більше 10,36 с
3	Витривалість (біг на дистанції 1000 м, хв.)	Високий	менше 2,64 хв.
		Середній	від 2,64 хв. до 4,18 хв.
		Низький	більше 4,18 хв.
4	Сила (підтягування на перекладині, кількість разів)	Високий	більше 15,6 раз
		Середній	від 6,33 раз до 15,6 раз
		Низький	менше 6,3 раз
5	Гнучкість (нахил тулуба вперед з положення сидячи, см)	Високий	більше 19,1 см
		Середній	від 8,3 см до 19,1 см
		Низький	менше 8,3 см
6	Спритність (човниковий біг 4x9 м., сек)	Високий	менше 9,1 с
		Середній	від 9,05 с до 9,55 с
		Низький	більше 9,55 с

Особливості кореляційного зв'язку між швидкісно-силовою підготовленістю юнаків, розвитком у них швидкості, витривалості, сили, гнучкості та спритності. Для правильного вибору стратегії побудови навчально-тренувального процесу в ході підготовки спортсменів необхідно мати об'єктивні знання про силу та напрям (позитивний чи негативний) кореляційних зв'язків між результатами тестів, які використовуються для оцінки рівня розвитку фізичних якостей. Результати проведеного кореляційного аналізу наведені в таблиці 3.16.

в) слабкий ($r=0,39$) позитивний кореляційний зв'язок між результатами, наведеними юнаками в тесті «стрибок у довжину з місця», який використовується для оцінки рівня їх швидкісно-силової підготовки, і результатами тесту «підтягування на перекладині», який використовується для оцінки силової підготовки;

г) позитивні і близькі до слабкого зв'язки між результатами тестів «стрибок у довжину з місця» та «нахил тулуба вперед із положення сидячи», який використовується для оцінки гнучкості, а також між результатами тестів «підтягування на перекладині» і «нахил тулуба вперед», коефіцієнти кореляції, відповідно, $r=0,16$ та $r=0,17$.

д) слабкий ($r=0,33$) позитивний кореляційний зв'язок між результатами, наведеними студентами в тесті «стрибок у довжину з місця» і результатами тесту «біг 1000 м», який використовується для оцінки рівня розвитку витривалості;

е) приблизно рівна позитивна і близька до середньої сила кореляційного зв'язку проявляється між результатами, наведеними юнаками в тестах «нахил тулуба вперед» і «човниковий біг» ($r=0,41$) та між результатами тестів «біг 60м» і «човниковий біг» ($r=0,45$).

Висновки до розділу 3

Проведений аналіз впливу занять різними видами спорту на особистість спортсменів показав наступне.

1. Найбільш важливими якостями особистості, які розвиваються у спортсменів у процесі занять спортом, на узагальнену думку респондентів є формування у них впевненості (57,0%), емоційної стабільності (20,5%) та орієнтації на досягнення (19,3%).

2. Згідно з результатами дослідження виявлено, що значимість таких якостей особистості як «впевненість», «емоційна стабільність», «орієнтація на досягнення» суттєво залежить від виду спорту. Так, «впевненість», як якість особистості, у найбільшій мірі значима для спортсменів, які займаються боротьбою (75,0%), у меншій мірі для легкоатлетів (66,6%), волейболістів (60,0%), важкоатлетів (56,2%), боксерів (55,5), футболістів (45,8), гімнастів (40,0%). У той же час «емоційна стабільність» у більшій мірі формується під впливом занять гімнастикою (40,0%), волейболом (33,3%), боксом (25,0%), важкою атлетикою (25,0%), футболом (12,4%). Зовсім по іншому спортсмени ранжують таку якість особистості як «орієнтація на досягнення». Вона найбільш значима для легкоатлетів (33,3%), футболістів (33,3%) та борців (25,0%) і менш значима для гімнастів (13,3%), важкоатлетів (12,5%), боксерів (11,1%) і волейболістів (6,6%).

3. В узагальненому рейтингу факторів, які впливають на особистість, на думку спортсменів які приймали участь в опитуванні, «авторитет тренера» не є визначальним. Йому віддали перевагу в середньому по усій вибірці 10,6% респондентів. З цим судженням практично співпала оцінка зроблена тренерами та викладачами спеціалізованих кафедр ХДАФК (12,0%). Отриманий результат є основою

для проведення спеціального педагогічного експерименту, направлено на формування довірчих відносин між тренером і спортсменами.

4. Результати дослідження свідчать про те, що на особистісні якості спортсменів у найбільшій мірі впливають конкурентні відносини, які складаються у процесі змагальної діяльності (93,0%) та спортивні успіхи (39,0%). В аналогічному опитуванні, проведеному серед тренерів та викладачів спеціалізованих кафедр ХДАФК, фактору «спортивні успіхи», як найбільш рейтинговому, також віддали перевагу 44,0% респондентів.

5. Проведений аналіз (підрозділ 3.2) показав, що пріоритетною ознакою самоідентифікації спортсменів є «систематичні заняття фізичними вправами» та «відсутність шкідливих звичок».

6. Результати аналізу проведеного в підрозділі 3.3. показали, що рівень фізичного розвитку юнаків віку 18-19 років відповідає установленим нормам та відповідним даним, які представлені в спеціальній літературі. Виходячи з отриманих даних з вірогідністю 95% можна стверджувати, що показник генеральної сукупності, який характеризує довжину їх тіла, буде знаходитись в межах $177,9 \text{ см} \leq \bar{X}_{\text{ген. зріст}} \leq 179,7 \text{ см}$, а показник маси тіла в межах $72,6 \text{ кг} \leq \bar{X}_{\text{ген. маса}} \leq 75,7 \text{ кг}$.

7. Результати кореляційного аналізу, проведеного на основі результатів оцінки рівня фізичної підготовленості студентів показав, по-перше, що виявлений зв'язок між руховими якостями слабкий. По-друге, на загальний рівень фізичної підготовленості юнаків 18-19 річного віку відносний вплив має розвиток швидкісно-силової підготовленості, гнучкості та спритності.

8. На основі використання Z-шкали розроблена методика та встановлені належні статистичні норми і оцінки рівня розвитку рухових якостей у юнаків віком 18-19 років.

1) Рівень розвитку швидкісно-силової підготовленості (стрибок у довжину з місця, см):

- а) Високий : більше 249,8 см
- б) Середній : від 206,4 см до 249,8 см
- в) Низький: менше 206,4 см

2) Рівень розвитку швидкості (біг на дистанції 60 м, с):

- а) Високий : менше 7,62 с
- б) Середній : від 7,62 с до 10,36 с
- в) Низький: більше 10,36 с

3) Рівень розвитку сили (юнаки: підтягування на перекладині, кількість разів)

- а) Високий : більше 15,6 раз
- б) Середній : від 6,33 раз до 15,6 раз
- в) Низький: менше 6,33 раз , дівчата менше 10 раз

4) Рівень розвитку гнучкості (нахил тулуба вперед з положення сидячи, см)

- а) Високий : більше 19,1 см
- б) Середній : від 8,3 см до 19,1 см
- в) Низький: менше 8,3 см

5) Рівень розвитку спритності (човниковий біг 4x9 м., с)

- а) Високий : менше 9,05 с
- б) Середній : від 9,05 с до 9,55 с
- в) Низький: більше 9,55 с

Основні результати, викладені у третьому розділі, оприлюднені у наступних публікаціях.

1. Сутула В.О., Шутєєв В.В., Ковальов В.Г., Бондар Т.С. Особливості формування особистісної фізичної культури студентів //

Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013. №8. С. 107-112.

2. Шутєєв В.В. Особливості формування здорового способу життя в середовищі студентської молоді // Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2013. № 4 (37). С.121-124.

3. Луценко Л.С., Сутула А.В., Шутєєв В.В., Батєєва Н.П., Мельнічук Д.Р. Зміни ставлення студентів до фізкультурно-спортивної діяльності та до оцінки власного здоров'я за період навчання у вузі // Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2014. № 5 (43). С. 35-40.

4. Сутула В.О., Луценко Л.С., Булгаков О.І., Дейнеко А.Х., Сутула А.В., Шутєєв В.В. Щодо сучасних інновацій в системі фізичного виховання студентської молоді // Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2016. № 1(51). С. 99-106.

5. Шутєєв В. Належні норми фізичного розвитку студентської молоді // Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2016. № 5 (55) С. 105-108.

6. Друзь В.А., Шутєєв В.В. Вплив спорту на особистість // Матеріали XVI Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт і здоров'я: стан і перспективи в умовах сучасного українського державотворення в контексті 25-річчя Незалежності України», 8–9 грудня 2016 р. Харків : ХДАФК. С. 363-365.

7. Луценко Л., Шутєєв В., Сутула А., Сутула О., Дейнеко А. Належні норми фізичної підготовленості студентів // Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2016. № 6 (56). С. 52-57.

8. Сутула В.О., Шутєєв В.В., Луценко А.О., Колісніченко А.О., Ісправнікова В.М., Дейнеко А.Х., Бодренкова І.А. Особливості впливу занять спортом на особистість студентів // Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2017. № 1 (57). С. 100-105.

9. Yefremenko A., Shesterova L., Krajnik Y., Nasonkina H., Shuteev V., Shuteeva T., Druz V., Pyatisotskaya S. Correlation between physiological parameters and indicators of special physical readiness of trained sprinters under the influence of recovery means // Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), 16(3), 2016, Art 140, pp. 897-900.

РОЗДІЛ 4

ДІЯЛЬНІСТЬ СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ СПОРТИВНИХ КЛУБІВ, ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЧИННИК ВПЛИВУ НА ОСОБИСТІСНІ ЯКОСТІ СПОРТСМЕНІВ

Проведений у першому розділі аналіз спеціальної літератури показав, що в закордонних університетах спеціалізований спортивний клуб є основною формою впливу на особистість спортсменів. Його суть полягає в створенні умов для самоорганізації діяльності спортсменів по реалізації спільних інтересів у сфері студентського спорту. Результати спеціальних досліджень представлених у третьому розділі свідчать також про те, що для переважної більшості спортсменів формування довірчих відносин між тренером і спортсменами є ключовим чинником, який впливає на якість та ефективність тренувальної та змагальної діяльності.

4.1. Загальна характеристика педагогічної технології формування особистісних якостей у спортсменів, які тренуються в спеціалізованому спринтерському легкоатлетичному клубі

Концептуальна частина педагогічної технології [152, 177, 204]. Проведений аналіз показав, що педагогічна технологія формування особистісних якостей спортсменів засобами легкоатлетичного спринту в умовах діяльності спеціалізованого спортивного клубу представляє собою відтворювану систему прийомів і методик, які об'єднані єдиним алгоритмом їх використання у тренувальному процесі, яка гарантує підвищення рівня спортивних результатів за рахунок формування

довірчих відносин між тренером і спортсменами. Про можливість і необхідність розробки саме такої технології говорять результати дослідження представлені в розділі 3. Вони свідчать про те, що по-перше, заняття спортом є ефективним засобом впливу на особистість спортсменів. Причому, на особистісні якості спортсменів у найбільшій мірі впливають, як показали результати досліджень, конкурентні взаємовідносини, які складаються у процесі змагальної діяльності, а також «правильно організований тренувальний процес». По-друге, у цьому процесі усе ще не достатньо вивчена роль тренера, адже на важливість цього фактору звернули увагу у середньому по усій вибірці лише 10,6% спортсменів та 12,0% викладачів спеціалізованих кафедр ХДАФК (табл. 3.2.). По-третє, про необхідність зміни характеру взаємовідносин тренер-спортсмен свідчать результати представлені у підрозділі 3.2.

Аналіз особливостей самоідентифікації спортсменів у сфері фізкультурно-спортивної діяльності проведений у підрозділі 3.3 показав, що пріоритетною ознакою здорового способу життя людини, на думку спортсменів, які навчаються в ХДАФК (33,3%), є «систематичні заняття фізичними вправами». Другою по значимості ознакою здорового способу життя спортсмени ХДАФК виділили «відсутність шкідливих звичок» (37,4%), а також «контроль стану свого здоров'я» (17,0%). Результати дослідження показали, що 82,7% спортсменів ХДАФК вважають особистісну фізичну культуру невід'ємним чинником загальної культури людини. Серед пріоритетних ознак особистісної фізичної культури 31,0% спортсменів виділили як значиму «ставлення до свого тіла як до цінності, що визначає турботу про підтримку в нормі свого фізичного стану». Заняття спортом, як ознаку особистісної фізичної культури, виділили лише 15,0% опитаних спортсменів ХДАФК. У той час як для 38,0% спортсменів ХДАФК важливою ознакою є «досягти спортивних

успіхів». Для занять спортом 69,0% спортсменів виділяють на добу більше чотирьох годин. Отримані дані створюють об'єктивні передумови для впровадження педагогічної технології формування особистісних якостей спортсменів засобами легкоатлетичного спринту, який об'єднує групу бігових видів легкої атлетики до яких належить біг на дистанції від 30 м до 400 м та різні види естафет [22]. Легкоатлетичний спринт займає особливе місце у всьому розмаїтті видів спорту, які культивуються в студентському середовищі. З одного боку, спринтерський біг є одним із найбільш доступних і масових видів рухової активності студентів. З іншого ж його особливість проявляється в тому, що тренувальний процес у цьому виді спорту, особливо на початкових його етапах, направлений на розвиток рухових якостей, які лежать в основі базової оцінки рівня фізичної підготовленості студентської молоді. Так, швидкісно-силова підготовленість студентів оцінюється за результатами, отриманими ними в стрибках в довжину з місця; рівень розвитку швидкості – за результатами бігу на 60 м; рівень розвитку спритності – за результатами, отриманих в човниковому бігу; рівень розвитку гнучкості – за результатами, нахилу тулуба з положення сидячи; а рівень розвитку сили – за результатами, отриманих в тесті згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі. Ці тести в своїй основі є базовими критеріями оцінки рівня розвитку фізичної підготовленості спортсменів, які займаються легкоатлетичним спринтом [3, 15]. Наведене порівняння свідчить про те, що в процесі занять студентів легкоатлетичним спринтом вирішується двоєдина задача – забезпечення в студентській молоді належного рівня розвитку фізичних якостей, рухових здібностей, працездатності, функціональних та морфологічних можливостей їх організму, на що орієнтує Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах [154] та нормативи щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення країни, які

запроваджуються, починаючи з 2017 року [155], а з іншого, заняття спортом в умовах спеціалізованого спортивного клубу впливають на особистісні якості спортсменів, на формування у них «впевненості» та «орієнтації на досягнення» про що свідчать результати наведені в підрозділі 3.1.

Процесуальна частина педагогічної технології. Для перевірки ефективності педагогічної технології формування особистісних якостей у спортсменів, які тренуються у спеціалізованому

Таблиця 4.1

Рівень підготовленості легкоатлетів-спринтерів як основа формування дослідної та контрольної груп

№ з/п	П. І.	Види тестувань			
		Біг 100 м, с	Стрибок у довжину з місця, см	Нахил тулуба, см	Підтягування, кількість разів
1	Ро-мов Г.	12,2	228	+10	6
2	Із-лов Д.	12,2	220	+8	13
3	Со-ров Б.	12,3	225	+5	12
4	Ма-ко В	12,3	220	+11	11
5	Тка-нко С.	12,4	224	+7	14
6	То-ов И.	12,5	227	+6	10
7	Гар-ш Ю.	12,5	223	+8	8
8	Ма-як В.	12,6	225	+6	13
9	Стр-ов Г.	12,6	228	+10	7
10	Го-нко О.	12,7	224	+8	9
11	По-ка А.	12,7	226	+9	14
12	Нез-ков И.	12,8	228	+10	10
13	Мав-ч С.	12,8	225	+7	10
14	Куль-ко О.	12,8	227	+9	10
15	Си-ов А.	12,9	224	+6	7
16	Яко-ев А.	13,0	228	+4	8
17	Али-ов Б.	13,0	226	+6	11
18	Ту-к С.	13,1	223	+8	9

спортивному клубі, яка полягала в формуванні довірчих відносин між тренером і спортсменами, були сформовані дослідна та контрольна групи. Результати оцінки рівня їх спеціальної підготовленості представлені в табл. 4.1, в якій спортсмени ранжовані по результатах показаних в бігу на сто метрів. Представлені матеріали вказують на відносну щільність результатів тестування, що дозволило сформувати дві групи. В дослідну увійшли спортсмени, відмічені в таблиці 4.1 номерами 1, 3, 5, 7, 10, 12, 14, 16, 18, а в контрольну - номерами 2, 4, 6, 8, 9, 11, 13, 15, 17. В таблиці 4.2 представлені середньогрупові показники підготовленості спортсменів дослідної та контрольної груп. Вони свідчать про те, що по результатах, показаних спортсменами в спеціальних тестах виділені групи статистично не відрізняються, що свідчить про обґрунтованість формування контрольної (n=9) та дослідної (n=9) груп.

Таблиця 4.2

Результати оцінки спеціальної підготовленості спортсменів дослідної і контрольної груп

№ з/п	Види тестувань	Дослідна група (n=9)	Контрольна група (n=9)	t_p	$t_{гр}$	Р/П
		$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$			
1	Біг 100 м, с	12,6±0,04	12,6±0,03	2,07	2,12	н/д
2	Стрибок у довжину з місця, см	225,5±8,4	224,5±5,1	1,84	2,12	н/д
3	Нахил тулуба, см	7,6±1,1	7,6±0,9	0,9	2,12	н/д
4	Підтягування, кількість разів	8,4±2,4	10,6±3,8	1,6	2,12	н/д

Організація тренувального процесу в дослідній і контрольній групах. Тренувальний процес у дослідній і контрольній групах у своїй основі будувався за єдиною схемою по двох основних напрямках. Перший напрям (технічний) полягав в удосконаленні спортсменами техніки виконання легкоатлетичних вправ, техніки високого і низького старту, техніки бігу по дистанції, техніку фінішування. Для цього використовувались різноманітні підвідні та спеціальні бігові вправи (біг з прискоренням з наступним бігом по інерції, різноманітні бігові, стрибкові, стартові вправи та інше). Другий напрям в організації тренувального процесу (швидкісно-силовий) був спрямований на розвиток у спортсменів швидкості, швидкісно-силових якостей та покращення координації рухів і гнучкості. Для цього використовувались спеціальні рухливі ігри, швидкий біг, різноманітні стрибки і стрибкові вправи, метання набивних м'ячів, а також різноманітні спеціальні вправи, які виконувались з максимальною амплітудою рухів.

Інноваційний компонент, який вносився в тренувальний процес дослідної групи в умовах спеціалізованого спортивного клубу. Інноваційний компонент тренувального процесу у своїй основі базувався на результатах дослідження, описаних в третьому розділі. Так, враховуючи той факт, що на особистісні якості спортсменів суттєвий вплив має усвідомлення ними того, що тренувальний процес організовано оптимально (розділ 3, табл. 3.1), зі спортсменами дослідної групи проводилась спеціальна робота по роз'ясненню сутності побудови тренувального процесу. В ході такої роботи на зустрічі зі спортсменами дослідної групи також запрошувались провідні спортсмени (до прикладу, член збірної команди України мсмік І.Б-ов, член збірної команди України змс Н.Пог-няк), а також наводилися результати власних педагогічних спостережень. Вони свідчать про те, що спортсмени з більшою

відповідальністю починають ставитись до тренувань після перших успішних виступів на змаганнях. До прикладу, у легкоатлета В.Ш-ва, який спеціалізувався в стрибках з жердиною, відчуття відповідальності суттєво зросло, коли він показав результат 5 метрів 40 сантиметрів. Він як би по-новому усвідомив те, що до тренувального процесу необхідно ставитись більш відповідально, що від цього залежить його майбутнє як спортсмена. У нього з'явилась впевненість у тому, що він може досягнути більш високих спортивних результатів. Після того, як він став показувати дуже високий спортивний результат (5м 70 см – 5м 80 см), а також коли з'явився позитивний досвід участі у великій кількості змагань високого рівня, у нього з'явилося нове відчуття - почала формуватись психологічна впевненість у власних силах. Впевненість у тому, що він кожного разу виходячи в сектор для стрибків покаже «свій» високий результат.

Враховуючи значний вплив на особистість спортсмена спортивних успіхів, про що свідчать наведені вище результати педагогічних спостережень, а також той факт, що на цей фактор звернули увагу в середньому близько 34,0% респондентів (розділ 3, табл. 3.1 і табл.3.2, табл. 3,3), протягом всього тренувального процесу до відома спортсменів дослідної групи доводилась інформація про зміни, які відбуваються в їх підготовленості. Уся ця робота, яка відображає сутність функціонування спеціалізованого спортивного клубу, яка полягала в формуванні довірчих відносин між тренером і спортсменами, була спрямована на формування у спортсменів впевненості в правильності вибраної стратегії побудови тренувального процесу та на підвищення у них орієнтації на досягнення. Вплив педагогічної технології на діяльнісний компонент в структурі особистості спортсменів, який характеризується стилем поведінки людини в конкретній соціальній групі, проявлявся також в участі спортсменів дослідної групи в аналізі та виборі із запропонованого спектру спортивних та рухливих ігор, які були найбільш прийнятні для

даної групи спортсменів. Важливим фактором, який впливав на ефективність тренувального процесу, було також проведення ряду спільних тренувань спортсменів дослідної групи з більш кваліфікованими спортсменами. З цією метою до участі в дослідженні були залучені студенти ХДАФК (спортивна кваліфікація КМС та I розряд). Їх роль полягала в створенні (за рахунок власного досвіду, власного прикладу) умов для більш повної самореалізації спортсменів дослідної групи в легкоатличному спринті.

Для формування у спортсменів дослідної групи свідомого ставлення до тренувального процесу, а також для більш ефективного засвоєння ними оптимальної техніки спринтерського бігу, проводився спільний аналіз відеограми бігу провідних спринтерів (рис. 4.1).

Для більшої об'єктивності педагогічного експерименту тренування дослідної і контрольної груп відбувалися в понеділок, вівторок, середу, п'ятницю та суботу. У п'ятницю проводились спільні тренування. Побудова тренувальних занять базувалась на основних принципах спортивної підготовки, а саме: на принципі поступового підвищення

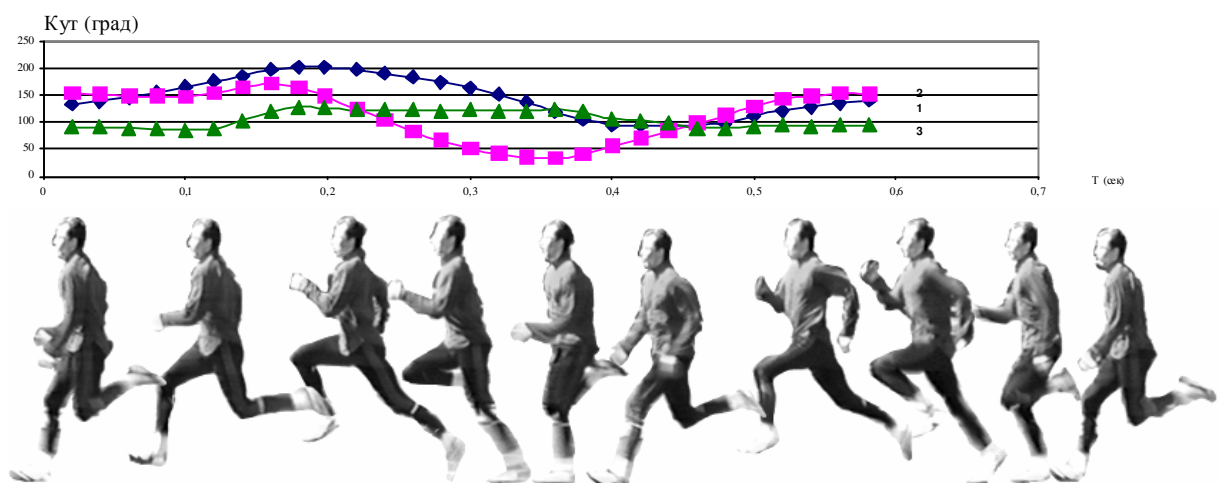


Рис. 4.1 Динаміка змін величини кутів в тазостегновому (1), колінному (2) і гомілковостопному (3) суглобах у процесі бігу МСМК В.Дологодіна (по [3])

навантажень (інтенсивність та обсяг навантажень відповідали зростаючим функціональним та фізичним можливостям спортсменів); на принципі систематичності, на принципі доступності; на принципах регулярності і орієнтації на досягнення [141, 143]. Розподіл основних засобів у річному циклі підготовки представлено в таблиці 4.3.

При виборі засобів у процесі планування тренувальних навантажень враховувались результати кореляційного аналізу між показниками фізичного розвитку та фізичної підготовленості юнаків 18-19 річного віку, проведеного в підрозділі 3.3., які свідчать про те, що, по-перше, зв'язок між руховими якостями слабкий, по-друге, що результати тесту «стрибок у довжину» (швидкісно-силова підготовленість) мають 3 кореляційні зв'язки, результати тесту (нахил тулуба із положення сидячи) – 2 зв'язки, результати тесту «човниковий біг» 2 зв'язки. Із цих даних можна зробити висновок по те, що на загальний рівень фізичної підготовленості спортсменів відносний вплив має розвиток швидкісно-силової підготовленості, гнучкості та спритності, що можливо використовувати при конструюванні процесуальної частини педагогічної технології.

Основною метою підготовчого періоду, який складався із трьох мезоциклів (втягуючого, базового ЗФП, базовий СФП) було поступове входження спортсменів в ритм тренувальних занять та підготовка їх організму до виконання навантажень, які були заплановані в спеціально-підготовчому та змагальному мезоциклах. Орієнтовний зразок тижневого тренувального циклу, який реалізовувався у цей період, представлено в таблиці 4.4

Таблиця 4.3

Розподіл основних тренувальних засобів у річному макроциклі підготовки спортсменів II і III спортивних розрядів дослідної і контрольної груп

№ з/п	Основні засоби підготовки	Загальний обсяг за рік	Річний цикл підготовки											
			Підготовчий період		Змагальний період		Підготовчий період		Змагальний період		Перехідний період			
			Мц 1	Мц 2	Мц 3	Мц 4	Мц 5	Мц 6	Мц 7	Мц 8	Мц 9	Мц 10	Мц 11	Мц 12
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Біг на відрізках до 80 м зі швидкістю 100-96%, км	14,7	0,36	1,2	1,47	1,17	1,05	1,31	1,9	1,75	1,64	1,05	0,8	1,00
2	Біг на відрізках понад 100 м зі швидкістю 100-91%, км	50,89	2,64	2,54	4,8	4,15	3,37	5,77	7,3	5,57	4,98	3,37	2,8	3,6
3	Біг на відрізках понад 100 м зі швидкістю 100-81%, км	123,2	9,7	14,9	12,1	7,8	8,8	16,6	12,8	9,4	9,1	8,8	6,5	6,7
4	Біг на відрізках понад 300 м зі швидкістю нижче 80%, км	130,4	14,6	17,2	9,0	8,9	12,7	13,4	5,1	5,0	3,8	12,7	13,4	14,6
5	Вправи з обтяженням, т	203,4	5,3	27,3	26,1	16,7	14,4	27,7	27,6	16,7	14,2	14,4	7,7	5,3
6	Стрибкові вправи, кл-ть відшт	11600	800	1700	1600	1000	1400	1500	800	600	500	1400	500	700

Позначення мезоциклів: Мц 1 – що втягує; **Мц 2** – базовий ЗФП; **Мц 3** – базовий СФП; **Мц 4** – спеціально-підготовчий; **Мц 5** – змагальний; **Мц 6** – відновлювано-підтримуючий; **Мц 7** – базовий СФП; **Мц 8** - спеціально-підготовчий; **Мц 9, 10** – змагальний; **Мц 11** - відновлювано-підтримуючий, **Мц 12** – відновлювано-підготовчий.

Таблиця 4.4

**Орієнтовний зміст тренувальних завдань, які виконувались
в основному періоді впровадження технології**

№ п/п	Зміст тренування
ПНД	<p><i>Повільний біг 1000 - 1200 м</i> <i>ЗРВ – 20 хв., СБУ – 10 - 12 х 40-50 м</i> Біг 50 м с високого старту з інтенсивністю – 80 – 90% Біг 100 м с високого старту з інтенсивністю – 80 – 90% (+ 100 м трускою, далі відновлення кроками до 5 хвилин) Багатоскоки по 50м (відновлення кроками до 3 хв.): 3 ноги на ногу (кроки) Скачки 2 на лівої +2 на правої Комплекс № 4 (вправи з набивним м'ячем)</p>
ВТК	<p><i>Повільний біг 1000 - 1200 м</i> <i>ЗРВ – 20 хв., СБУ – 10 - 12 х 40-50 м</i> Стрибки у довжину з місця: потрійний (з 6 м) 5-разовий (з 10 м) 10-разовий (з 20 м) <u>Повторний біг з інтенс. 70 – 80 %</u> 300м+400м+500м+600м (серії) (відновлення – 100м біг трускою + кроками до 5 хв.) Комплекс вправ № 6 (гнучкість, вправи у парах)</p>
СРД	<p><i>Повільний біг 1000 - 1200 м</i> <i>ЗРВ – 20 хв., СБУ – 10 - 12 х 40-50 м</i> <u>Перемінний біг з інтенс. 60 - 70%</u> 5x150м + 250м трускою (відновл. до 10 хв.) Комплекс вправ № 11 (вправи зі штангою)</p>
ПТН	<p><i>Повільний біг 1000 - 1200 м</i> <i>ЗРВ – 20 хв., СБУ – 10 - 12 х 40-50 м</i> Біг на 40 метрів з низького старту з інтенс. – 90% Повторний біг 100м з інтенс. 90 – 95 % Комплекс із набивним м'ячем № 6</p>
СБ	<i>Активний одих (гра у футбол, баскетбол, волейбол)</i>

Для оцінки правильності побудови тренувального процесу на грудень були заплановані виступи спортсменів дослідної і контрольної груп у змаганнях «День першокурсника» проведених в грудні. Результати, показані спортсменами на цих змаганнях (табл.4.5) свідчать про те, що рівень спеціальної бігової підготовки у дослідній і контрольній групах практично співпадають (8,4 с).

Вони також показали ряд помилок в техніці виконання спортсменами змагальної вправи:

- неправильне вибігання зі стартових колодок;
- раннє розгинання тулуба на початку бігу, після старту;
- нездатність утримувати необхідний нахил тулубу під час стартового розгону;
- недостатнє співвідношення довжини і частоти кроків;
- повільне підведення стегон під час бігу по дистанції.

Наступний етап впровадження педагогічної технології складався із трьох періодів (підготовчий, змагальний, перехідний). Підготовчий період на цьому етапі складався з трьох мезоциклів - відновлювально-підтримуючий, базовий СФП, спеціально-підготовчий.

Таблиця 4.5

Результати, показані легкоатлетами-спринтерами дослідної та контрольної груп на змаганнях «День першокурсника» (біг 60 м)

№ п/п	Дослідна група		Контрольна група	
	П.І.	Результат, сек	П.І.	Результат, сек
1	Со-ров Б.	7,70	Си-ов А.	8,4
2	Тка-нко С.	8,10	Мав-ч С.	8,4
3	Ро-мов Г.	8,20	Із-лов Д.	8,3
4	Гар-ш Ю.	8,20	По-ка А.	8,5
5	Нез-ков И.	8,00	Ма-ко В.	8,0
6	Куль-ко О.	7,90	То-ов И.	8,3
7	Яко-ев А.	8,30	Стр-ов Г.	7,9
8	Ту-к С.	8,30	Али-ов Б.	8,1
9	Го-нко О.	7,70	Ма-як В.	8,2

Основна мета цього етапу підготовки легкоатлетів-спринтерів полягала в їх підготовці до виступів на спеціально організованих змаганнях «День бігуна». Орієнтовний зміст тренувань тижневого циклу, які реалізовувались в цьому періоді, представлений в таблиці 4.6. Річний цикл підготовки легкоатлетів-спринтерів дослідної та

Таблиця 4.6

Зміст тренувальних завдань, які виконувались на заключному етапі впровадження технології

№ п/п	Зміст тренування
ПНД	<p><i>Повільний біг 1000 - 1200 м</i> <i>ЗРВ – 20 хв., СБУ – 10 - 12 х 40-50 м</i> Біг 40 м з низького старту з інтенсивністю – 100% Біг 100 м с високого старту з інтенсивністю – 80 – 90% <u>Багатоскокі по 50м</u> (відновлення кроками до 3 хв.): Біг стрібками (з ноги на ногу) З ноги на ногу (кроки) Скачки лівої та на правої нозі Комплекс № 4 (вправи з набивним м'ячем)</p>
ВТК	<p><i>Повільний біг 1000 - 1200 м</i> <i>ЗРВ – 20 хв., СБУ – 10 - 12 х 40-50 м</i> <u>Стрибки у довжину з місця:</u> Стрибок з місця потрійний (з 6 м) 5-разовий (з 10 м) <u>Повторний біг з інтенс. 80 – 90 %</u> 100м+200м+300м (серії) (відновлення – 100м біг трускою + кроками до 5 хв.) Комплекс вправ № 6 (гнучкість, вправи у парах)</p>
СРД	<p><i>Повільний біг 1000 - 1200 м</i> <i>ЗРВ – 20 хв., СБУ – 10 - 12 х 40-50 м</i> <i>Перемінний біг з інтенс. 60 - 70%</i> <i>5 разів по 400м + 400м трускою.</i> Комплекс № 1 (школа спринтера)</p>
ПТН	<p><i>Повільний біг 1000 - 1200 м</i> <i>ЗРВ – 20 хв., СБУ – 10 - 12 х 40-50 м</i> <i>Біг 30 м з парашутом</i> <i>Забігання на сходи (30 сходин) МАХ швидкість</i> Повторний біг 100м з інтенс. 90 – 95 % Комплекс вправ № 11 (вправи зі штангою)</p>
СБ	<p><i>Активний одих (гра у футбол, баскетбол, волейбол)</i></p>

контрольної груп завершувався перехідним періодом, який складався з відновлювально-підтримуючого та відновлювально-підготовчого мезоциклів.

4.2. Ефективність педагогічної технології формування особистісних якостей спортсменів в умовах діяльності спеціалізованого спортивного клубу

Результати аналізу спеціальної літератури, проведеного у першому розділі, а також результати дослідження, представлені у третьому розділі, показали, що ефективність процесу формування особистісних якостей спортсменів під впливом занять спортом в умовах діяльності спеціалізованого спортивного клубу може бути оцінена, по перше, за розвитком у них рівня фізичної та спеціальної бігової і силової підготовленості, по-друге, по сформованості у них мотиваційно-ціннісних характеристик особистості, які проявляються в специфічних потребах, інтересах, захопленнях, емоціях, установках та ідеалах, які формуються під впливом занять спортом.

4.2.1. Рівень загальної фізичної, спеціальної силової та спеціальної бігової підготовленості спортсменів дослідної та контрольної груп після впровадження педагогічної технології.
Рівень загальної фізичної підготовленості. Після проведення комплексного експерименту по впровадженню в тренувальний процес педагогічної технології формування особистості спортсменів, які займаються легкоатлетичним спринтом в умовах спеціалізованого спортивного клубу, було проведено порівняння фізичної підготовленості у спортсменів дослідної та контрольної груп. Для оцінки рівня фізичної підготовленості спортсменів використовувались загально прийняті види

тестувань [153, 155]. Отримані в ході паралельного педагогічного експерименту результати представлені в таблиці 4.7. Вони свідчать про наступне. За період експерименту у спортсменів дослідної групи розвиток швидкісно-силових якостей, який оцінювався по результатах, показаних в тесті «стрибок у довжину з місця» (270,4 см) у порівнянні з результатами, показаними спортсменами контрольної групи (264,8 см) достовірно покращився на 5,6 см, що складає 2,1%. Слід відмітити, що спортсмени дослідної та контрольної груп продемонстрували суттєво кращі результати у цьому виді тестування у порівнянні з результатами, які показали студенти, що займалися в групах фізичного вдосконалення, у яких за аналогічний період відсутній приріст швидкісно-силової підготовленості (табл.4.7).

Результати дослідження свідчать про те, що у спортсменів дослідної групи у порівнянні з контрольною значно покращився результат розвитку швидкості, який оцінювався по результатам тесту «біг на 60 м». Так, спортсмени дослідної групи 60 м пробігали у середньому за 7,4 сек, тоді як спортсмени контрольної групи за 7,6 сек. Різниця в результатах статистично достовірна ($t_p=4,1$ більше $t_{tp}=2,12$) і складає 2,7%.

Силова підготовка являється однією з стратегічних ліній побудови тренувального процесу спринтерів. Загальний рівень її розвитку оцінювався по результатах показаних спортсменами в тесті «підтягування на перекладені».

Отримані результати свідчать про те, що за період експерименту рівень розвитку загальної силової підготовленості у спортсменів дослідної і контрольної груп статистично не відрізняється. Кількість підтягувань складає, відповідно, 13,9 та 14,2 раз. Різниця в показаних результатах статистично не достовірна (t_p менше t_{tp}).

Разом з тим середньо групові результати у цих двох групах (14,1 раз) суттєво вищі, ніж результати, показані студентами, які займаються в групах фізичного вдосконалення, у яких за цей період показники загальної силової підготовленості залишилися практично незмінними і складають в середньому 11,1 підтягувань (табл. 4.7).

Загальний рівень розвитку спритності оцінювався по результатах, показаних спортсменами в тесті «човниковий біг 4х9 м». Отримані дані

Таблиця 4.7

Рівень загальної фізичної підготовленості легкоатлетів-спринтерів дослідної та контрольної груп на заключному етапі експерименту ($p=0,95$)

№ п/п	Показники Підготовленості	Дослідна група (n=9)		Контрольна група (n=9)		t_p	$t_{гр}$	Р/П
		\bar{x}	$\pm \sigma$	\bar{x}	$\pm \sigma$			
1	Швидкісно-силові: стрибок у довжину з місця (см)	270,4 ± 4,3	264,8 ± 7,4	3,7	2,26	дост.		
2	Швидкість: біг 60м (с)	7,4 ± 0,12	7,8 ± 0,21	2,3	2,26	дост.		
3	Сила : підтягування (кількість разів)	13,9 ± 3,9	14,2 ± 4,2	1,9	2,26	н/д		
4	Спритність: човниковий біг 4х9 м (с)	8,6 ± 0,02	8,8 ± 0,03	4,6	2,26	дост.		
5	Гнучкість: нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)	14,1 ± 1,2	13,6 ± 2,4	0,9	2,26	н/д		

t_p - розрахункове значення критерію Стьюдента

$t_{гр}$ - граничне значення критерію Стьюдента

Р/П – результат порівняння: якщо t_p більше $t_{гр}$, то різниця між середніми груповими значеннями достовірна (дост.). Якщо t_p менше $t_{гр}$, то різниця між середніми груповими значеннями не достовірна (н/д).

свідчать про те, що спортсмени дослідної групи показали достовірно кращі (t_p більше $t_{гр}$) результати у цьому виді тестування (8,5 с) у порівнянні з спортсменами контрольної групи (8,8 с). Таке покращення складає у середньому близько 2,3%. Результати експерименту також свідчать про те, що спеціальна спринтерська підготовка суттєво впливає на рівень розвитку у спортсменів швидкості.

Один із важливих показників, який використовується у процесі оцінки загальної фізичної підготовленості спортсменів-спринтерів, пов'язаний з оцінкою гнучкості. Для оцінки цієї якості використовується тест «нахил тулуба вперед з положення сидячи». Результати дослідження показали, що після закінчення експерименту рівень розвитку гнучкості у спортсменів дослідної і контрольної груп практично співпадає. Так у спортсменів дослідної групи він складав 14,1 см, а у спортсменів контрольної – 13,6 см. Існуюча різниця між середніми груповими показниками статистично недостовірна (t_p менше t_r). Результати дослідження свідчать також про те, що заняття легкоатлетичним спринтом суттєво впливають на розвиток гнучкості. Об'єктивність такого висновку витікає із порівняння показників розвитку гнучкості студентів дослідної та контрольної груп (середній показник становить 13,8 см) з аналогічними показниками студентів, які займаються в групах фізичного вдосконалення (середній показник становить 10,0 см).

Рівень спеціальної силової підготовленості спортсменів дослідної та контрольної груп після впровадження педагогічної технології. Результати оцінки спеціальної силової підготовленості спортсменів дослідної та контрольної груп після впровадження педагогічної технології представлені в таблиці 4.8. Вони свідчать про те, що за період експерименту в дослідній групі у порівнянні з контрольною спостерігається достовірне покращення результатів показаних спортсменами в тесті «біг по 30 сходинках», відповідно, 4,0 с і 4,2 с. Таке

покращення складає приблизно 5,0%. У дослідній групі у порівнянні з контрольною за період експерименту спостерігається також достовірне покращення результатів в тесті «потрійний стрибок з місця», відповідно, 8,9 м і 8,5 м. Різниця в середньо групових показниках у цих групах складає 2,3%. Результати дослідження свідчать про те, що спортсмени дослідної групи у порівнянні з контрольною показали кращі результати в тесті «5-кратний стрибок з місця», відповідно, 14,2 м і 13,8 м. Таке покращення складає 9,7%. Результати експерименту по впровадженню педагогічної технології свідчать також про те, що спортсмени дослідної групи по завершенню експерименту показали також вищі результати в спеціальних тестах «стрибки на одній нозі», відповідно, 3,9 і 4,5 раз, а також «присідання за 30 сек», відповідно, 27,0 і 25,0 раз. Приріст результатів в середньому складає, відповідно, 6,8% і 7,4%.

Таблиця 4.8

Рівень спеціальної силової підготовленості легкоатлетів-спринтерів дослідної та контрольної груп в кінці експерименту

№ з/п	Показники підготовленості	Дослідна група (n=9)		Контрольна група (n=9)		t_p	$p=0,95$ $t_r=2,12$
		\bar{x}	$\pm \sigma$	\bar{x}	$\pm \sigma$		
1	Біг по 30 сходинках, с	4,0	$\pm 0,1$	4,2	$\pm 0,1$	4,0	<0,01
2	Потрійний стрибок з місця, м	8,9	$\pm 0,2$	8,5	$\pm 0,1$	4,9	<0,01
3	5-ти кратний стрибок, м	14,2	$\pm 0,4$	13,8	$\pm 0,8$	1,3	>0,05
4	Стрибки на одній нозі 20 м (с)	3,9	$\pm 0,4$	4,5	$\pm 0,6$	2,5	<0,01
5	Присідання за 30 с	27	$\pm 1,6$	25	$\pm 1,8$	2,3	<0,01

t_p - розрахункове значення критерію Стьюдента

t_r - граничне значення критерію Стьюдента

Узагальнюючи результати дослідження змін за період педагогічного експерименту спеціальної силової підготовленості у спортсменів дослідної і контрольної груп відмітимо, що спортсмени дослідної групи переважають спортсменів контрольної групи по результатах показаних в спеціальних силових тестах на 6,3%, що свідчить про ефективність засобів і педагогічних прийомів які використовувались у процесі впровадження педагогічної технології.

Рівень спеціальної бігової підготовленості легкоатлетів-спринтерів дослідної та контрольної груп після впровадження педагогічної технології. Узагальнені результати педагогічного експерименту представлені в таблиці 4.9. Вони свідчать про те, що спортсмени дослідної групи показали кращі результати в тесті «біг 30 м з ходу» (3,1 с) у порівнянні з результатами контрольної групи (3,3 с). Така різниця статистично достовірна оскільки t_p більше $t_{гр}$. Результати порівняння свідчать про те, що спортсмени дослідної групи показали результати в цьому тесті на 6,1% кращі ніж спортсмени контрольної групи.

Результати порівняння, досягнутого за період експерименту рівня спеціальної бігової підготовленості за результатами тесту «біг 30 м зі старту» показують перевагу спортсменів дослідної групи (4,1 с) над контрольною (4,3 с). Різниця в показаних результатах статистично достовірна (t_p більше $t_{гр}$).

Важливим показником, який свідчить про рівень розвитку у спринтерів спеціальної бігової підготовленості є результат, який показують спортсмени в тесті «біг 60 м зі старту». Як свідчать результати експерименту по цьому показнику спортсмени дослідної групи показали достовірно кращі середньо групові результати (7,4 с) у порівнянні зі спортсменами контрольної групи (7,5 с).

Важливим показником, який суттєво впливає на результат спринтерського бігу є максимальна кількість бігових рухів, яку виконує спортсмен у процесі виконання тесту «біг на місці за 10 с». Результати проведеного тестування показують, що за період експерименту спортсмени дослідної і контрольної груп показали практично однакові результати, відповідно, 25,0 і 21,0 бігових рухів за десять секунд. Різниця між середньо груповими результатами статистично достовірна (t_p менше $t_{гр}$).

Практика показує, що результат в спринтерському бігу суттєво залежить від ефективності виконання спортсменами старту. На його ефективність впливає рівень розвитку у спортсменів здатності реагувати на слухові та зорові подразники. Проведений педагогічний експеримент

Таблиця 4.9

Рівень спеціальної бігової підготовленості легкоатлетів-спринтерів дослідної та контрольної груп в кінці експерименту

№ з/п	Показники підготовленості	Дослідна група (n=9)		Контрольна група (n=9)		t_p	p=0,95 $t_r=2,12$
		\bar{x}	$\pm \sigma$	\bar{x}	$\pm \sigma$		
1	Біг 30 м з ходу, с	3,1	$\pm 0,14$	3,3	$\pm 0,20$	2,50	<0,01
2	Біг 30 м зі старту, с	4,1	$\pm 0,10$	4,3	$\pm 0,20$	2,56	<0,01
3	Біг 60 м зі старту, с	7,4	$\pm 0,10$	7,5	$\pm 0,20$	9,00	<0,01
4	Біг на місці 10 с (кількість бігових рухів)	25,0	$\pm 3,0$	21,0	$\pm 4,1$	2,23	<0,01
5	Час реакції на слухові подразники (с)	0,19	$\pm 0,03$	0,22	$\pm 0,03$	2,14	<0,01
6	Час реакції на зорові подразники (с)	0,24	$\pm 0,03$	0,25	$\pm 0,04$	0,58	>0,05
7	Біг 100 м, с	12,1	$\pm 0,20$	12,4	$\pm 0,34$	2,14	<0,01

t_p - розрахункове значення критерію Стюдента

t_r - граничне значення критерію Стюдента

показав, що спортсмени дослідної групи у порівнянні з спортсменами контрольної групи показали достовірно кращі результати в тесті «час реакції на слухові подразники», відповідно, 0,19 с і 0,22 с. У той же час спортсмени обох груп показали практично однакові результати в тесті «час реакції на світлові подразники», відповідно, 0,24 с і 0,25 с.

Описані вище результати тестування спеціальної бігової підготовленості спортсменів дослідної і контрольної груп є основою для об'єктивного контролю за тренувальним процесом. Результатом такого процесу є час пробігання спортсменами змагальної дистанції. Результати, показані спортсменами обох груп в бігу на 100 м на змаганнях «День бігуна», свідчать про те, що спортсмени дослідної групи у порівнянні зі спортсменами контрольної групи показали достовірно кращі результати, відповідно, 12,03 с і 12,26 с. Різниця середньогрупових абсолютних показників у цих групах складає 1,9% (табл. 4.10).

Підсумовуючи результат дослідження змін за період педагогічного експерименту спеціальної бігової підготовленості у дослідної і контрольної груп необхідно відмітити той факт, що спортсмени дослідної групи переважають спортсменів контрольної групи по результатах, показаних в тестах «біг 30 м з ходу», «біг 30 м зі старту», «біг 60 м зі старту», «час реакції на слухові подразники», «біг 100 м».

Узагальнюючи результати оцінювання у спортсменів дослідної та контрольної груп після впровадження педагогічної технології рівня загальної фізичної підготовленості (покращення складає 2,4%), спеціальної силової підготовленості (покращення складає 6,3%) та

спеціальної бігової підготовленості (покращення складає 4,2%) необхідно констатувати, що за цей період покращення результатів у дослідній групі у порівнянні з контрольною у середньому по усіх видах тестувань складає 4,3%. Отриманий результат свідчить про ефективність

застосованих у педагогічній технології підходів до побудови тренувального процесу спринтерів, які тренуються на етапі початкової підготовки.

4.2.2. Зміни мотиваційно-ціннісних характеристик особистості, які відбулися за період експерименту у легкоатлетів-спринтерів дослідної та контрольної груп. Проведений у першому розділі аналіз показав складність та існуючу неоднозначність у визначенні сутності особистості, а також те, що науковці в структурі особистості виділяють три основних компонента – мотиваційний, інтелектуальний та діяльнісний [186, 187]. Мотиваційний компонент в структурі особистісних якостей характеризує спрямованість особистості як вибіркоче ставлення до дійсності. Спрямованість включає систему взаємодіючих потреб та інтересів, ідейних і практичних установок. Інтелектуальний компонент визначає можливості особистості і включає

Таблиця 4.10

Результати показані спортсменами дослідної та контрольної груп на змаганнях «День бігуна» (біг 100 м)

№ з/п	Дослідна група		Контрольна група	
	П.І.	Результат, с	П.І.	Результат, с
1	Со-ров Б.	11,6	Си-ов А.	12,6
2	Тка-нко С.	12,0	Мав-ч С.	12,6
3	Ро-мов Г.	12,1	Із-лов Д.	12,4
4	Гар-ш Ю.	12,2	По-ка А.	12,4
5	Нез-ков И.	12,4	Ма-ко В.	11,8
6	Куль-ко О.	11,9	То-ов И.	12,3
7	Яко-ев А.	12,3	Стр-ов Г.	11,7
8	Ту-к С.	12,3	Али-ов Б.	12,2
9	Го-нко О.	11,5	Ма-як В.	12,4
Середні групові показники		12,03	Середні групові показники	12,26

ту систему здібностей, яка забезпечує успіх діяльності. Діяльнісний компонент в структурі особистості є характер, або стиль поведінки людини в соціальному середовищі. Деякі особливості практичної реалізації в середовищі спортсменів цих компонентів були показані в третьому розділі. Вони послуговували основою для перевірки ефективності впливу на особистісні якості спортсменів довірчих взаємовідносин між тренером і спортсменами сформованих у процесі педагогічного експерименту.

Зміни мотиваційного компоненту структури особистості спортсменів за період педагогічного експерименту.

В таблиці 4.11 представлені результати дослідження змін мотиваційного компоненту структури особистості, які відбулися за період експерименту у легкоатлетів-спринтерів дослідної і контрольної груп. Як видно з представлених матеріалів, за період експерименту у 80,5% спортсменів дослідної групи інтерес до фізкультурно-спортивної діяльності підвищився. У контрольній групі цей показник значно нижчий. Його виділили лише 55,0% спортсменів. У близько половини спортсменів цієї групи (45%) інтерес до фізкультурно-спортивної діяльності залишився без змін. Результати дослідження показали, що переважна більшість спортсменів дослідної (95%) і контрольної (85,0%) груп вважають що фізична культура особистості являється необхідним елементом загальної культури людини. Узагальнюючи описані вище результати можна відмітити, що у спортсменів дослідної групи у порівнянні з контрольною інтерес до фізкультурно-спортивної діяльності збільшився на 25,5%.

У дослідній групі на 10,0% більше спортсменів вважає, що фізична культура особистості необхідний елемент загальної культури людини і на 7,0% більше спортсменів виділили той факт, що особистісна фізична

культура спортсмена найбільш повно проявляється в практичній реалізації ідеалів, норм, зразків поведінки, сформованих під впливом занять спортом. Виходячи з наведених даних можна вважати, що в дослідній групі відбулися зміни на 14,2% більш значущі ніж в контрольній.

Таблиця 4.11.

Зміни мотиваційного компоненту в структурі особистості, що відбулися за період експерименту у спортсменів дослідної та контрольної груп

№ з/п	Питання та варіанти відповідей (%)	Дослідна група (n=9)	Контрольна група (n=9)
1	Як змінився Ваш інтерес до фізкультурно-спортивної діяльності за період занять легкоатлетичним спринтом?		
	А) Підвищився	80,5	55,0
	Б) Остався без змін	19,5	45,0
	В) Знизився	-	-
2	Чи вважаєте Ви, що фізична культура особистості необхідний елемент загальної культури спортсмена?		
	А) Так	95,0	85,0
	Б) Ні	5,0	20,0
3	На Ваш погляд особистісна фізична культура спортсмена найбільш повно проявляється в тому, що:		
	веде здоровий спосіб життя та систематично займається фізичними вправами з метою фізичного самовдосконалення	15,0	32,0
	реалізує на практиці ідеали, норми, зразки поведінки, сформовані під впливом занять спортом	65,0	58,0
	готова допомогти іншим людям в їх фізичному вдосконаленні	20,0	10,0

Зміни інтелектуального компоненту в структурі особистості спортсменів за період експерименту.

В таблиці 4.12 показані результати дослідження змін деяких аспектів інтелектуального компоненту в якостях особистості, які відбулися за період експерименту у спортсменів дослідної і контрольної груп. Вони свідчать про наступне. Серед легкоатлетів-спринтерів дослідної групи 50,8% респондентів відмітили позитивні зміни, пов'язані з відчуттям впевненості у власних силах, а 45,0% з емоційною стабільністю. В контрольній групі таких респондентів було, відповідно, 44,5% і 40,4%. Результати дослідження свідчать також про те, що в дослідній групі у порівнянні з контрольною на 9,2% менше спортсменів, у яких підвищилось відчуття своєї значущості. Результати впровадження педагогічної технології, яка полягала в формуванні довірчих відносин між тренером і спортсменами, свідчать про те, що за період експерименту у 100% спортсменів з дослідної групи сформувалось тверде переконання щодо впливу на особистісні якості спортсменів конкурентних взаємовідносин, які складаються у процесі тренувальної та змагальної діяльності. В контрольній групі таких респондентів виявилось 70,0%.

Важливим показником прояву інтелектуального компоненту в структурі особистісних якостей є рівень сформованості у спортсменів усвідомленого ставлення до тренувального процесу. Як видно з результатів опитування (табл. 4.12, питання 3) в дослідній групі позитивно відповіли на це питання 86,5% спортсменів, тоді як в контрольній лише 24,0%. Така ж особливість проявилась і в питанні участі спортсменів у виборі змагальних вправ, спеціальних розваг та спеціальних ігор. 48,9% спортсменів дослідної групи відмітили, що такий підхід до організації тренувального процесу підвищив їх зацікавленість

легкоатлетичним спринтом. В контрольній групі цей показник значно менший – 7,4%.

Таблиця 4.12

Зміни, що відбулися за період експерименту в судженнях учасників дослідної та контрольної груп щодо впливу занять спортом на особистість (інтелектуальний компонент)

№ п/п	Питання та варіанти відповідей (%)	Дослідна група (n=9)	Контрольна група (n=9)
1	Чи змінилось у вас відчуття:		
	А) впевненості у собі (так)	50,8	44,5
	Б) емоційної стабільності (так)	45,0	40,4
	В) своєї значущості (так)	5,8	15,0
2	Чи впливають на формування особистості спортсмена конкурентні взаємовідносини, які складаються у процесі тренувальної та змагальної діяльності?		
	Так	100,0	70,0
3	Чи підвищило Вашу зацікавленість в заняттях легкоатлетичним спринтом усвідомлення правильності побудови тренувального процесу?		
	Так	86,5	24,0
4	Чи підвищило Вашу зацікавленість в заняттях легкоатлетичним спринтом участь у виборі змагальних вправ, спеціальних розваг та спеціальних ігор?		
	Так	48,9	7,4
5	Чи підвищило Вашу зацікавленість в заняттях легкоатлетичним спринтом спільні тренування з кваліфікованими спортсменами?		
	Так	67,0	5,0
6	Чи підвищила зацікавленість в заняттях легкоатлетичним спринтом Ваша участь в роботі легкоатлетичного клубу?		
	Так	35,5	13,5

Результати проведеного дослідження показали, що спільні тренування з більш кваліфікованими спортсменами позитивно впливають на зацікавленість спортсменів в заняттях легкоатлетичним спринтом. На це питання позитивно відповіли 67,0% спортсменів дослідної групи в якій практикувався такий підхід. В контрольній же групі, в якій він не використовувався, позитивно відповіли лише 5,0% спортсменів. На зацікавленість спортсменів в заняттях легкоатлетичним спринтом значно вплинув і факт їх участі в роботі легкоатлетичного клубу. Його позитивно оцінили 35,5% спортсменів дослідної групи. У контрольній групі таких спортсменів було 13,5%.

Зміни діяльнісного компоненту в структурі особистісних якостей легкоатлетів-спринтерів за період експерименту. Діяльнісний компонент структури особистості проявляється в стилі поведінки людини в соціальному середовищі. Він може бути схарактеризований направленістю особистості і рівнем сформованості у неї потреби в досягненні.

Зміни направленості особистості, які відбулися за період експерименту у легкоатлетів-спринтерів дослідної і контрольної груп. Для оцінки направленості особистості використовувалася орієнтаційна анкета, вперше опублікована Б.Бассом в 1967 році, яка складається з 27 пунктів – суджень, по кожному з яких були можливі три варіанти відповіді, відповідно трьома видам направленості особистості (направленість на себе, направленість на спілкування, направленість на діяльність). Результати проведеного дослідження в дослідній і контрольній групах представлені на рис. 4.2. Вони свідчать про те, що за період експерименту у дослідній групі кількість спортсменів у яких проявилась направленість на себе зменшилась з 49,0% до 18,0%. В контрольній же групі спостерігались протилежні зміни, відповідно, 46,0% і 54,0%. За період впровадження педагогічної технології в дослідній групі

суттєво збільшилась кількість спортсменів в особистості яких у більшій мірі проявилась направленість на спілкування (з 39,0% на початку експерименту до 53,0% в кінці).

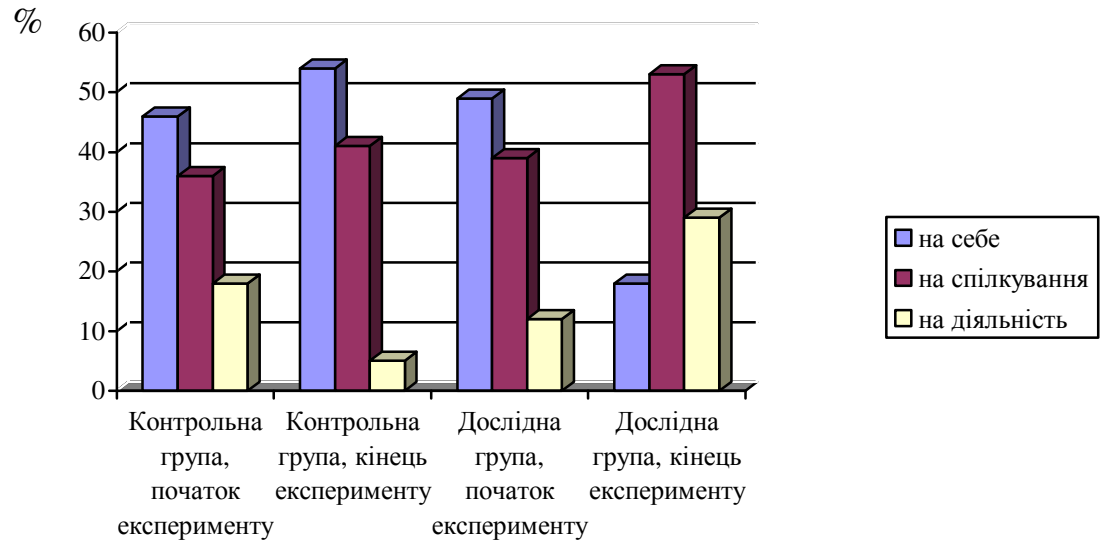
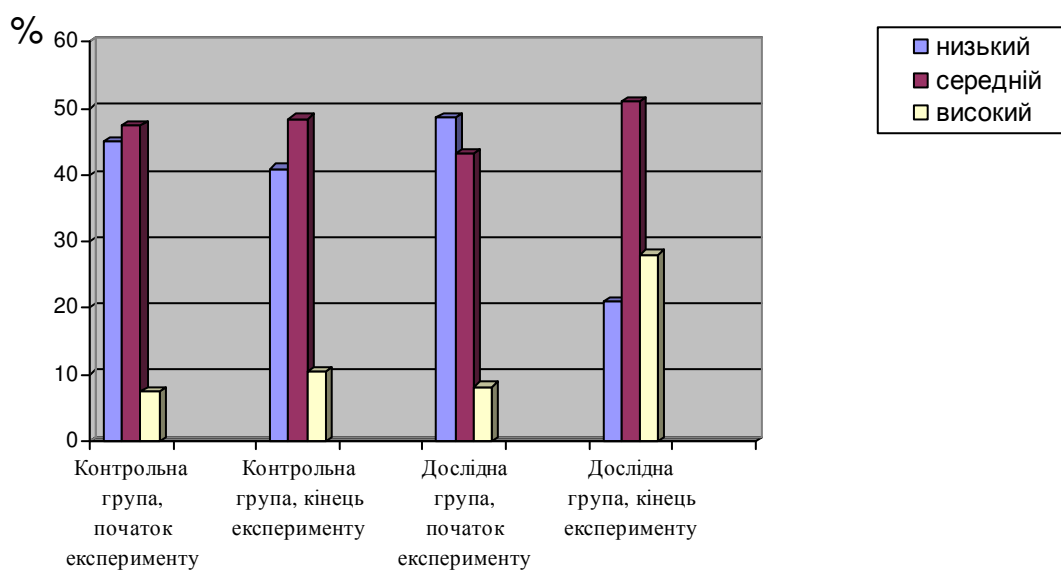


Рис. 4.2 Особливості змін направленості особистості у легкоатлетів-спринтерів дослідної і контрольної груп за період педагогічного експерименту

В контрольній групі зміни менш значущі (з 36,0% на початку експерименту до 41,0% в кінці). Результати проведеного дослідження по впровадженню педагогічної технології, яка полягала в формуванні довірчих відносин між тренером і спортсменами, також показали, що за період експерименту в дослідній групі збільшилась кількість спортсменів, у яких сформувалась направленість на діяльність (з 12,0% на початку експерименту до 29,0% в кінці). Результати дослідження свідчать, що в контрольній групі відбулися протилежні зміни. Кількість спортсменів, у яких проявлялась направленість на діяльність, зменшилась з 18,0% на початку, до 5,0% в кінці експерименту.

Зміни прояву потреби в досягненні, які відбулися за період експерименту у легкоатлетів-спринтерів дослідної і контрольної груп. Для оцінки потреби в досягненні використовувалась спеціальна анкета, яка складалася з 22 пунктів – суджень, по кожному з яких були можливі два варіанти відповіді «так» і «ні» [19]. Результати проведеного дослідження по оцінці потреби в досягненні спортсменів дослідної і контрольної груп представлені на рис. 4.3. Вони свідчать про те, що на початку педагогічного експерименту у 48,6% спортсменів дослідної групи було виявлено низький рівень розвитку потреби в досягненні. Після впровадження педагогічної технології цей показник знизився до 21,0%. У контрольній групі кількість спортсменів з низьким рівнем сформованості потреби в досягненні залишилася практично незмінною (45,0% на початку досліджень і 41,0% в кінці). Результати впровадження педагогічної технології, яка полягала в формуванні довірчих взаємовідносин між тренером і спортсменами в умовах діяльності спеціалізованого легкоатлетичного клубу, свідчать про те, що за період експерименту в дослідній групі зросла з 43,2% до 51,0% кількість спортсменів з середнім рівнем розвитку потреби в досягненні.



Мал. 4.3 Особливості змін потреби в досягненні у легкоатлетів-спринтерів дослідної і контрольної груп за період педагогічного експерименту

У контрольній групі означений показник залишився практично без змін (47,5% на початку і 48,5% в кінці). Необхідно також відмітити той факт, що за період експерименту в дослідній групі на 19,8% збільшилась кількість спортсменів у яких проявився високий рівень розвитку потреби в досягненні (8,2% на початку і 28,0% в кінці). У контрольній групі такі зміни менш виражені (7,5% на початку і 10,5% в кінці).

Висновки до розділу 4

1. Педагогічна технологія формування особистісних якостей спортсменів в умовах спеціалізованих спортивних клубів, яка полягає в формуванні довірчих відносин між тренером і спортсменами, представляє собою відтворювану систему прийомів і методик, які об'єднані єдиним алгоритмом їх використання у тренувальному процесі, що гарантує підвищення рівня спортивних результатів.

2. За період впровадження педагогічної технології рівень загальної фізичної підготовленості у легкоатлетів-спринтерів дослідної групи у порівнянні з результатами показаними спортсменами контрольної достовірно покращився на 2,1%.

3. Результати дослідження змін за період педагогічного експерименту спеціальної силової підготовленості у спортсменів дослідної і контрольної груп показали, що спортсмени дослідної групи переважають спортсменів контрольної групи по результатах показаних в спеціальних силових тестах у середньому на 6,3%.

4. Результати дослідження змін за період педагогічного експерименту спеціальної бігової підготовленості легкоатлетів-спринтерів дослідної і контрольної груп показали, що спортсмени дослідної групи переважають спортсменів контрольної групи по результатах, показаних в тестах «біг 30 м з ходу», «біг 30 м зі старту», «біг 60 м зі старту», «час реакції на слухові подразники», «біг 100 м».

5. Вивчення змін мотиваційного компоненту у структурі особистості легкоатлетів-спринтерів показали, що за період педагогічного експерименту в дослідній групі відбулися зміни на 14,2% більш значущі, ніж в контрольній. Так у 80,5% спортсменів дослідної групи інтерес до фізкультурно-спортивної діяльності підвищився. У контрольній групі його виділили лише 55,0% спортсменів. У дослідній групі у порівнянні з

контрольною стало на 10,0% більше спортсменів, які вважають, що особистісна фізична культура є необхідним елементом загальної культури людини і на 7,0% більше спортсменів виділили той факт, що особистісна фізична культура спортсмена найбільш повно проявляється в практичній реалізації ідеалів, норм, зразків поведінки, сформованих під впливом занять спортом.

6. Результати впровадження педагогічної технології, направленої на формування особистісних якостей легкоатлетів-спринтерів в умовах діяльності спеціалізованих спортивних клубів свідчать про позитивні зміни інтелектуального компоненту в структурі особистості спортсменів. Так, за період експерименту у 50,8% спортсменів дослідної групи спостерігалися позитивні зміни пов'язані з відчуттям впевненості у власних силах, а у 45,0% з емоційною стабільністю. В контрольній групі таких респондентів було, відповідно, 44,5% і 40,4%. В дослідній групі у 86,5% спортсменів сформовано усвідомлене ставлення до тренувального процесу, тоді як в контрольній лише у 24,0%. 48,9% спортсменів дослідної групи відмітили що їх участь у виборі змагальних вправ, спеціальних розваг та спеціальних ігор підвищила їх зацікавленість легкоатлетичним спринтом. Цьому сприяли і спільні тренування з більш кваліфікованими спортсменами, що відмітили 67,0% спортсменів дослідної групи.

7. Результати педагогічного експерименту свідчать про позитивні зміни діяльнісного компоненту в структурі особистісних якостей легкоатлетів-спринтерів. Так, у дослідній групі суттєво збільшилась кількість спортсменів, в особистості яких у більшій мірі проявилась направленість на спілкування (з 39,0% на початку експерименту до 53,0% в кінці). В контрольній групі зміни менш значущі (з 36,0% на початку експерименту до 41,0% в кінці). В дослідній групі також збільшилась кількість спортсменів, у яких сформувалась направленість на діяльність (з

12,0% на початку експерименту до 29,0% в кінці). За період експерименту в дослідній групі також зросла з 43,2% до 51,0% кількість спортсменів з середнім рівнем розвитку потреби в досягненні. У контрольній групі означений показник залишився практично без змін (47,5% на початку і 48,5% в кінці). За період експерименту в дослідній групі на 19,8% збільшилась кількість спортсменів, у яких проявився високий рівень розвитку потреби в досягненні (8,2% на початку і 28,0% в кінці). У контрольній групі такі зміни менш виражені (7,5% на початку і 10,5% в кінці).

8. Результати дослідження показали, що за період проведення педагогічного експерименту у легкоатлетів-спринтерів дослідної групи у порівнянні зі спортсменами контрольної групи достовірно покращились основні показники загальної фізичної, спеціальної силової і бігової підготовленості, а також спостерігались позитивні зміни в мотиваційному, інтелектуальному і діяльнісному компонентах структури особистості. Спортсмени дослідної групи у порівнянні зі спортсменами контрольної групи також показали достовірно кращі результати у змаганнях, проведених на заключному етапі впровадження педагогічної технології. Отримані результати свідчать про ефективність використання засобів і педагогічних прийомів, які складають сутність розробленої педагогічної технології, яка полягала в формуванні довірчих взаємовідносин між тренером і спортсменами в умовах діяльності спеціалізованих спортивних клубів.

РОЗДІЛ 5

АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Результати аналізу спеціальної літератури, проведеного у першому розділі, свідчать про те, що в історичному розвитку студентського спорту вирізняються два стратегічно відмінні напрями. Один, який на даний час реалізується в Україні, передбачає для студентів заняття спортом за власним вибором на дозвіллі або заняття спортом в групах спортивного удосконалення [146]. Другий напрям в історичному розвитку студентського спорту, який є наслідком еволюції євроамериканської цивілізації, передбачає створення для студентів умов і можливостей, для вільного вибору ними видів рухової активності, як одну з форм їх дозвілевої діяльності в межах різноманітних спортивних клубів [133, 134]. Наявність двох напрямів в організації студентського спорту свідчить про суттєві відмінності форм впливу спорту на особистість. У вітчизняній практиці такий вплив реалізується переважно через спортизовані заняття в межах навчального процесу і в меншій мірі в споривних секціях. У закордонній же практиці він реалізується через спеціалізовані спортивні клуби, які представляють собою особливу форму самоорганізації діяльності студентів по реалізації спільних інтересів у вибраному виді спорту.

У процесі дисертаційного дослідження отримано три групи даних: підтверджувальні, доповнювальні та нові.

Результати проведеного аналізу підтверджують висновки, зроблені провідними науковцями щодо складних процесів, які лежать в основі розвитку сучасного студентського спорту [25, 98, 99] та акцентують увагу на прикладному потенціалі досліджень цієї проблеми [133, 134], а також підтверджують положення сформульовані провідними фахівцями щодо

впливу занять спортом на формування базових рис особистості спортсменів. Так, Р.Уэйнберга, Д. Гоулда [187] говорять про малу вірогідність впливу занять спортом на особистість. У той же час в дослідженнях Родіонова А.В. [159], Е.П. Ільїна [65], В.Н. Платонова [142, 145], О.В. Городецького [46] констатується, що спорт є дієвою формою впливу на особистість. Означена суперечність потребує більш детального вивчення проблеми взаємозв'язку «спортивної» і «фізичної» культур. Аналіз спеціальної літератури також показав, що більшість фахівців розглядають спортивну культуру як різновид фізичної культури [25, 27, 103, 104, 173, 185]. А це означає, що цінності, норми, ідеали, правила поведінки, які формуються в результаті спортивної діяльності входять в загальну систему цінностей, яка формується в сфері фізичної культури, адже змагальна діяльність являється невід'ємним атрибутом останньої. Проведений аналіз також показав, що у вітчизняній системі фізичного виховання студентської молоді застосовується широкий спектр різноманітних видів спорту (спортивна аеробіка, фітнес-аеробіка, степ-аеробіка, кік-бокс, баскетбол, футбол і міні-футбол, настільний теніс, бойові мистецтва, волейбол, атлетична гімнастика, городковий спорт та інші). Широке їх використання в системі фізичного виховання студентської молоді породжує ще одне протиріччя. З одного боку, заняття конкретним видом рухової активності або спортом, спрямоване на розвиток у займаючихся фізичної підготовленості і спеціалізованих умінь, які визначаються сутністю такої діяльності [112, 141]. З іншого ж боку, об'єктивним критерієм оцінки ефективності цього процесу виступають встановлені нормативи фізичної підготовленості студентської молоді [155], які в своїй основі, як свідчать результати спеціального аналізу, включають тести, що використовуються для оцінки підготовленості спортсменів, які займаються легкоатлетичним спринтом [3, 15]. Не вирішеність означеного вище протиріччя актуалізує необхідність

вивчення проблеми формування особистісних якостей спортсменів засобами, які викорисовуються у процесі підготовки бігунів на короткі дистанції в умовах діяльності спеціалізованого спортивного клубу, тим більше що проблема впливу цього виду спорту на особистість спортсменів залишається мало вивченою. Проведені дослідження також показали, що фактори впливу на тренувальний процес, які не пов'язані з фізичними навантаженнями, а відображають лише взаємозв'язок тренер-спортсмен в умовах діяльності спеціалізованих спортивних клубів залишаються недостатньо вивченими [156, 215, 211, 212]. Отримані результати потребують з'ясування питання щодо впливу таких факторів на особистісні якості легкоатлетів-спринтерів, а відповідно і на результат їх змагальної діяльності.

В результаті проведених досліджень отримали подальший розвиток наукові дані щодо заходів та організаційних форм, які використовуються в соціально-педагогічній практиці для забезпечення оптимальних умов розвитку особистісних якостей спортсменів [168] а також дані [72, 73, 74, 106] щодо факторів, які впливають на професійну діяльність спортсменів та формування їх спортивної ідентичності. Результати аналізу факторів самоідентифікації спортсменів у сфері фізкультурно-спортивної діяльності дозволили отримати нові дані, які показали, що на думку більшості респондентів найбільш важливими якостями особистості, на яку впливають заняття спортом, є формування у спортсменів «впевненості», що відмітили в середньому по всій вибірці 52,3% опитаних та «емоційної стабільності», відповідно, 32,0%. 15,2% респондентів також відмітили важливість такої якості особистості, як «орієнтація на досягнення». Результати дослідження свідчать також про те, що на думку респондентів на особистісні якості спортсменів у найбільшій мірі впливають конкурентні взаємовідносини, які складаються у процесі змагальної діяльності. Цьому фактору віддали перевагу 93,7%

респондентів. Значимим фактором, який також суттєво впливає на особистість спортсменів є «спортивні успіхи», на що звернули увагу 34,0% опитаних студентів. Другу по значимості групу факторів, які впливають на особистість спортсменів складають, на думку студентів, «правильно організований тренувальний процес», що відмітили 24,6% опитаних студентів та 16,0% викладачів спеціалізованих кафедр ХДАФК. Результати проведеного дослідження також показали невисоку, на думку респондентів, роль тренера в формуванні особистості спортсмена. Фактор «авторитет тренера», як значимий, відмітили в середньому по всій вибірці 11,8% студентів і 12,0% опитаних фахівців ХДАФК. Отриманий результат фактично визначив стратегічний напрям формувального експерименту.

В результаті проведеного дослідження доповнюють дані A.Salita-Lisowska [216] та Radiuk-Strzeżek J. [217] про те, що для спортсменів однією з найбільш поширених перешкод для занять на дозвіллі різними видами рухової активності є відсутність у них вільного часу. Саме на цьому факторі акцентували увагу 39,1% респондентів. Результати дисертаційного дослідження також доповнюють та розширюють спектр даних Т. Круцевич [91, 92], А. Чередніченко [199], О.Баканової [8] щодо формування в студентському середовищі ціннісних категорій фізичного здоров'я та фізичного самовосконалення, а також конкретизують теоретичні положення сформульовані в працях Л. Матвеева [110], Л. Лубишевої [100], Ю. Ніколаєва [124], В. Видріна [32], М. Віленського [28] щодо сутності особистісної фізичної культури яка включає в себе і спортивну культуру. Проведені дослідження показали, що для 77,6% спортсменів особистісна фізична культура є невід'ємним елементом загальної культури людини. Особистісна фізична культура для 45,6% спортсменів асоціюється з веденням здорового способу життя та з систематичними заняттями фізичними вправами. Результати проведених досліджень також доповнюють наявні розробки Т.Ю. Круцевич [92], О.Ю.

Марченко [109], Radiuk-Strzeżek Joanna, Dąbrowski, Andrzej [217] щодо структури чинників, які впливають на мотивацію студентської молоді до занять фізичними вправами. В результаті проведеного дослідження встановлено, що для 59,5% студентів основними чинниками, які спонукають їх займатися фізкультурно-спортивною діяльністю є бажання підвищити фізичну підготовленість, оптимізувати вагу та покращити статуру. Також встановлено, що підвищити інтерес до фізкультурно-спортивної діяльності для 53,7% студентів може наявність сучасної спортивної бази.

Результати проведеного дослідження доповнюють дані О. Ушкаленко [188], І. Салука [162], А. Хохла [194] та уточнюють дані наведені в дослідженнях Л.Ясько [208], Н. Баламутової [9, 10] щодо показників фізичного розвитку студентів які навчаються в непрофільних ВНЗ. Встановлено, що співвідношення маси тіла і довжини тіла (індекс Кетле) у студентів знаходиться в межах норми. Результати дослідження рівня фізичної підготовленості студентів, доповнюючи розробки О.Церковної [196], І. Салука [162], Р. Черкашина [200], Л. Долженко [54], О. Ярмака [207], дозволили отримати нові дані. Вперше встановлені межі довірчих інтервалів для показників генеральної сукупності по основних показниках фізичної підготовленості юнаків вікової групи 17-18 років (швидкісно-силової, швидкості, витривалості, гнучкості, сили, спритності), а також вперше на основі використання Z-шкали розроблена методика і на її основі встановлені належні статистичні норми і оцінки рівня розвитку рухових якостей у юнаків цього віку. Результати кореляційного аналізу, проведеного між основними показниками, які характеризують фізичний розвиток та фізичну підготовленість юнаків означеної вікової групи свідчить про те, що на загальний рівень їх фізичної підготовленості відносний вплив має розвиток швидкісно-силової підготовленості,

гнучкості та спритності, що було використано при виборі засобів у процесі планування та проведення педагогічного експерименту.

Вперше розроблено педагогічну технологію формування особистісних якостей спортсменів в умовах функціонування спеціалізованого легкоатлетичного спортивного клубу, яка полягала в формуванні довірчих взаємовідносин між тренером і спортсменами. Результати усього комплексу проведених досліджень, які підтверджують та доповнюють наявні розробки, а також нові результати, отримані в ході дослідження, дозволили сформулювати припущення (гіпотезу) про те, що педагогічна технологія формування особистісних якостей спортсменів в умовах діяльності спеціалізованого спортивного клубу, яка полягає в формуванні довірчих взаємовідносин між тренером і спортсменом, представляє собою відтворювану систему прийомів і методик, які об'єднані єдиним алгоритмом їх використання у тренувальному процесі, яка гарантує підвищення рівня спортивних результатів у спортсменів. Інноваційний компонент педагогічної технології, який упроваджувався в тренувальний процес дослідної групи, базувався на практичних результатах отриманих в ході попереднього дослідження особливостей впливу занять спортом на особистісні якості спортсменів, факторів самоідентифікації спортсменів у сфері фізкультурно-спортивної діяльності, соціально-педагогічних умов та форм їх самореалізації у рамках діяльності спеціалізованих спортивних клубів. Інноваційний компонент складається із декількох модулів. Перший модуль базувався на положенні про те, що на особистісні якості спортсменів у найбільшій мірі впливають конкурентні взаємовідносини, які складаються у процесі змагальної діяльності, що відмітили 93,7% спортсменів, які приймали участь в спеціальному опитуванні. Практична його реалізація здійснювалась, по-перше, за рахунок проведення ряду спільних тренувань спортсменів дослідної групи з більш кваліфікованими спортсменами; по-

друге, за рахунок використання в тренувальному процесі широкого спектру змагальних ігор; по третє, за рахунок участі спортсменів дослідної групи в «прикидках» та спеціально організованих змаганнях.

Другий модуль базувався на положенні про те, що на особистісні якості спортсменів найбільше впливають спортивні успіхи, що відмітили в ході спеціального опитування 34,0% респондентів. Ці дані у цілому підтверджується матеріалами дослідження О.В. Городецького [46] у якому наводиться результат 40,1 %. Практична реалізація другого модулю проявлялась в тому, що на протязі всього тренувального процесу до відома легкоатлетів-спринтерів дослідної групи доводилась інформація про зміни, які відбуваються в їх підготовленості, спільно аналізувались результати, показані спортсменами дослідної групи на змаганнях «День першокурсника», що дозволило внести деякі корективи в організацію тренувального процесу. Третій модуль базувався на положенні про те, що на особистісні якості спортсменів суттєво впливає усвідомлення ними «правильної організації тренувального процесу», що відмітили в середньому по всій вибірці 24,6% спортсменів, які приймали участь в дослідженнях, а також 16,0% опитаних викладачів профільних кафедр ХДАФК. У процесі його практичної реалізації виконувалась наступна робота: протягом усього часу педагогічного експерименту зі спортсменами дослідної групи регулярно проводилась спеціальна робота по роз'ясненню сутності побудови тренувального процесу; для підвищення мотивації спортсменів дослідної групи до покращення спортивних результатів за їх активною участю були організовані ряд зустрічей з провідними спортсменами, а також наводилися приклади із власного спортивного досвіду; для формування у спортсменів дослідної групи свідомого ставлення до тренувального процесу, а також для більш ефективного засвоєння ними оптимальної техніки спринтерського бігу, проводився спільний (з участю кваліфікованих спортсменів) аналіз

відеограми бігу провідних спринтерів; для підвищення впливу на діяльнісний компонент в структурі особистості спортсменів дослідної групи їх залучали до аналізу та вибору із запропонованого спектру спортивних та рухливих ігор тих, які були найбільш прийнятні для даної групи спортсменів.

Практична реалізація трьох модулів сприяла формуванню у легкоатлетів-спринтерів дослідної групи глибокого переконання в правильності вибраної стратегії тренувального процесу, що позитивно вплинуло на розвиток у них мотиваційного, інтелектуального та діяльнісного компонентів в структурі особистісних якостей. Результати педагогічного експерименту підтвердили положення сформульовані в працях Е.Гагуа [38], С.Бондаренко [21], Т.Маленюка [107], О.Колісника [77], В.Друзя та ін. [55] щодо особливостей використання різноманітних засобів у процесі підготовки легкоатлетів спринтерів, а також дані Б.Юшко [205], В.Бобровника та ін. [18] щодо побудови річного тренувального процесу у легкоатлетів, які займаються спринтерським бігом.

Ефективність педагогічної технології оцінювалась по результатах порівняльного аналізу підготовленості легкоатлетів-спринтерів дослідної і контрольної груп на заключному етапі її впровадження. Результати дослідження показали, що за період проведення педагогічного експерименту у спортсменів дослідної групи у порівнянні зі спортсменами контрольної групи достовірно покращились основні показники загальної фізичної, спеціальної силової і бігової підготовленості, а також спостерігались позитивні зміни в мотиваційному, інтелектуальному і діяльнісному компонентах структури особистості. Спортсмени дослідної групи у порівнянні зі спортсменами контрольної групи також показали достовірно кращі результати у змаганнях проведених на заключному етапі впровадження педагогічної

технології. Отримані результати свідчать про ефективність використання засобів і педагогічних прийомів, які складають сутність розробленої педагогічної технології формування особистісних якостей спортсменів в умовах діяльності спеціалізованих спортивних клубів, яка полягала в формуванні довірчих взаємовідносин між тренером і спортсменами

ВИСНОВКИ

1. Результати аналізу науково-методичної літератури свідчать про те, що в системі студентського спорту історично склалися два напрями впливу спорту на особистісні якості спортсменів. У вітчизняній практиці такий вплив реалізується переважно через спортивні заняття в межах навчального процесу і менше – в спортивних секціях. У закордонній же практиці він реалізується в основному через спеціалізовані спортивні клуби. Як свідчать результати проведеного аналізу проблема впливу клубних форм організації спортивної діяльності спортсменів на їх особистість у вітчизняній науковій практиці вивчена недостатньо. Поза увагою науковців залишається проблема формування особистісних якостей у спортсменів під впливом занять легкою атлетикою, а саме бігом на короткі дистанції.

2. Дослідження особливостей прояву особистісних якостей у спортсменів під впливом занять різними видами спорту показали, що найбільш важливими якостями особистості, які розвиваються у спортсменів у процесі занять спортом, є формування в них впевненості (57,0%), емоційної стабільності (20,5%) та орієнтації на досягнення (19,3%). Результати дослідження свідчать також про те, що на особистість спортсмена найбільше впливають конкурентні взаємовідносини, які проявляються у процесі змагальної діяльності (93,0%), та спортивні успіхи (39,0%).

3. Проведені дослідження показали, що фактори впливу на тренувальний процес, які безпосередньо не пов'язані з фізичними навантаженнями, а відображають лише умови діяльності спеціалізованих клубів, пов'язані з формуванням довірчих

взаємовідносин між тренером і спортсменами, знайшли загальну підтримку у спортсменів усіх спеціалізацій, які брали участь в дослідженні. Більшість спортсменів (79,3%) вважають доцільним регулярно проводити тренування спільно з більш кваліфікованими спортсменами. Друге місце у рейтингу значущості факторів, які впливають на якість підготовки спортсменів, є необхідність регулярного інформування спортсменів про зміни, які відбуваються в їх підготовленості (78,7%). Третє місце в цьому рейтингу займає фактор, пов'язаний із зацікавленістю спортсменів майстер-класами, які можуть проводити провідні спортсмени (узагальнений показник складає 76,8%). В умовному рейтингу фактор «створення в тренувальному процесі конкурентних умов для кращого виконання спортсменами вправ змагального характеру» займає п'яте місце (64,5%). Результати дослідження також показали, що 66,8% спортсменів вважають, що тренер повинен роз'яснювати спортсменам стратегію побудови річного тренувального циклу.

4. Аналіз факторів самоідентифікації спортсменів у сфері фізкультурно-спортивної діяльності показав, що основний мотиваційний чинник, який спонукає їх до занять спортом, є «досягнення спортивних успіхів», про що зазначили 48,0% респондентів. Результати соціологічного дослідження також показали, що спортивна ідентичність проявляється в усвідомленні спортсменами того, що особистісна фізична культура є необхідним елементом загальної культури людини, про що зазначили 82,7% спортсменів.

5. Використання педагогічної технології формування особистісних якостей спортсменів в умовах діяльності спеціалізованого легкоатлетичного спортивного клубу, яка полягала в формуванні довірчих відносин між тренером і спортсменами, сприяло достовірному підвищенню у легкоатлетів-спринтерів дослідної групи у

порівнянні з результатами, показаними спортсменами контрольної на 2,1% рівня загальної фізичної підготовленості ($t=3,8$; $p<0,01$), на 6,3% рівень спеціальної силової підготовленості ($t=4,3$; $p<0,01$), а також достовірно покращилися показники спеціальної бігової підготовленості: на 3,1% результати в «бігу 30 м з ходу» ($t=2,5$; $p<0,01$), на 2,3% результати в «біг 30 м зі старту» ($t=2,56$; $p<0,01$), на 2,7% результати в «біг 60 м зі старту» ($t=9,0$; $p<0,01$), а також на 1,6% показники в «бігу 100 м» ($t=2,14$; $p<0,01$) про що свідчать результати, показані спортсменами на змаганнях, проведених у кінці експерименту.

6. За період педагогічного експерименту, який полягав у формуванні довірчих відносин між тренером і спортсменами, в дослідній групі відбулися зміни мотиваційного компонента у структурі особистісних якостей легкоатлетів-спринтерів на 14,2% більш значущі, ніж в контрольній. Так, у 80,5% спортсменів дослідної групи інтерес до спортивної діяльності підвищився. У контрольній групі його виділили лише 55,0% спортсменів. У дослідній групі у порівнянні з контрольною стало на 10,0% більше спортсменів, які вважають, що особистісна фізична культура є необхідним елементом загальної культури спортсмена.

7. Результати впровадження педагогічної технології, яка пов'язана з формуванням довірчих взаємовідносин між тренером і спортсменами та направлена на формування особистісних якостей легкоатлетів-спринтерів, що займаються в спеціалізованому спортивному клубі, свідчать про позитивні зміни у значущості факторів самоідентифікації спортсменів. Так, за період експерименту у 50,8% спортсменів дослідної групи спостерігалися позитивні зміни, пов'язані з відчуттям впевненості у власних силах, а у 45,0% з емоційною стабільністю. В контрольній групі таких респондентів було,

відповідно, 44,5% і 40,4%. У дослідній групі у 86,5% спортсменів сформовано усвідомлене ставлення до тренувального процесу, тоді як в контрольній лише у 24,0%. 48,9% спортсменів дослідної групи зазначили, що участь у виборі змагальних вправ, спеціальних розваг та спеціальних ігор підвищила їх зацікавленість легкоатлетичним спринтом. Цьому сприяли і спільні тренування з більш кваліфікованими спортсменами, що відмітили 67,0% спортсменів дослідної групи.

7. Результати проведеного педагогічного експерименту, направлено на формування довірчих взаємовідносин між тренером і спортсменами, свідчать про позитивні зміни діяльнісного компоненту в структурі особистості спортсменів, які займаються легкоатлетичним спринтом у спеціалізованому спортивному клубі. Так, в дослідній групі суттєво збільшилася кількість спортсменів, в особистості яких переважно проявилася направленість на спілкування (з 39,0% на початку експерименту до 53,0% в кінці). У контрольній групі зміни менш значущі (з 36,0% на початку експерименту до 41,0% – в кінці). У дослідній групі також збільшилася кількість спортсменів, у яких сформувалася направленість на діяльність (з 12,0% на початку експерименту до 29,0% в кінці). За період експерименту в дослідній групі також зросла з 43,2% до 51,0% кількість спортсменів із середнім рівнем розвитку потреби в досягненні. У контрольній групі означений показник залишився практично без змін (47,5% на початку і 48,5% в кінці). За період експерименту в дослідній групі на 19,8% збільшилася кількість спортсменів, у яких проявився високий рівень розвитку потреби в досягненні (8,2% на початку і 28,0% в кінці). У контрольній групі такі зміни менш виражені (7,5% на початку і 10,5% в кінці).

Результати педагогічного експерименту свідчать про ефективність використання засобів і педагогічних прийомів, які

складають сутність розробленої педагогічної технології формування особистісних якостей у спортсменів, які тренуються в спеціалізованих спортивних клубах.

Перспективи подальших досліджень полягають у науковому обґрунтуванні методики використання на різних етапах багаторічного тренувального процесу легкоатлетів-спринтерів розробленої педагогічної технології формування особистісних якостей спортсменів.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

1. Виходячи з того, що в узагальненому рейтингу факторів, які впливають на особистість спортсменів, «авторитет тренера» займає лише четверту позицію, йому віддали перевагу 10,6% спортсменів і 12,0% опитаних тренерів та викладачів спеціалізованих кафедр ХДАФК, було б доцільно внести деякі корективи в навчальні плани спеціалізованих ВНЗ, в яких готуються фахівці для сфери фізичної культури і спорту по напряму формування у них культуротворчої компетенції, адже майбутні спеціалісти зазначеної сфери суспільного життя повинні бути не тільки кваліфікованими спеціалістами, а й фізично культурними особистостями.

2. Враховуючи той факт, що на особистість спортсмена суттєвий вплив має усвідомлення ними правильності побудови тренувального процесу, рекомендується тренерам проводити зі спортсменами спеціальну роботу по роз'ясненню сутності планування тренувальних і змагальних навантажень. Враховуючи значний вплив на особистість спортсмена спортивних успіхів, про що свідчать результати педагогічних спостережень, а також той факт, що на цей фактор звернули увагу в середньому близько 34,0% респондентів, протягом всього тренувального процесу до відома спортсменів необхідно доводити інформація про зміни, які відбуваються в їх підготовленості. Для формування у спортсменів впевненості в правильності вибраної стратегії побудови тренувального процесу та з метою підвищення у них орієнтації на досягнення доцільно організовувати їм зустрічі з провідними спортсменами. До процесу організації таких зустрічей необхідно залучати і самих спортсменів. Важливим фактором, який впливає на

ефективність тренувального процесу, є проведення ряду спільних тренувань спортсменів з більш кваліфікованими спортсменами. Їх роль полягає в створенні (за рахунок власного досвіду, власного прикладу) умов для більш повної самореалізації спортсменів у вибраному виді спорту. Для більш свідомого ставлення до тренувального процесу необхідно долучати спортсменів до аналізу та вибору із запропонованого спектру спортивних та рухливих ігор, тих які являються найбільш прийнятні для даної групи спортсменів. Для більш ефективного засвоєння спортсменами оптимальної техніки спринтерського бігу доцільно проводити спільний аналіз інформаційно-довідкових матеріалів (відеограми бігу провідних спринтерів, які дають можливість сформулювати у спортсменів правильні уявлення про техніку виконання стартового розбігу, про техніку бігу по дистанції, про техніку пробігання фінішного відрізка дистанції).

3. Враховуючи, що об'єктивним критерієм оцінки ефективності процесу фізичної підготовки студентської молоді виступають установлені нормативи [155], які включають тести для оцінки швидко-силової підготовленості (стрибок в довжину з місця), рівня розвитку швидкості (по результатах бігу на 60 м), рівня розвитку швидкості (по результатах показаних в човниковому бігу), рівня розвитку гнучкості (по результатах нахилу тулуба з положення сидячи), а рівня розвитку сили (по результатах показаних в тесті «підтягування на перекладені» (юнаки) і «згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі» (дівчата) доцільно в основу процесу фізичного виховання студентської молоді, який організовується у ВНЗ, покласти систему підготовки, яка використовується в спринтерських видах легкої атлетики, адже в своїй основі тести, які

використовуються для оцінки фізичної підготовленості студентської молоді, співпадають з базовими критеріями оцінки рівня розвитку спеціальної підготовленості спортсменів, які займаються легкоатлетичним спринтом [15, 128, 129].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Айзенберг К. Спортсмен // Логос, 2006. №3(54). С. 3-22. (Перевод с немецкого Л.Кортуновой).
2. Агошков В.В., Румба О.Г., Особенности влияния термогидропроцедур на соматическое здоровье и функциональные возможности организма студентов // Физическое воспитание студентов. Харьков, 2012. № 6. С. 5-9.
3. Аль-Раггад Раид. Методика формирования скоростно-силовой подготовленности юнных спортсменов, специализирующихся в спринтерских дисциплинах легкой атлетики // Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. Волгоград, 2000. 180 с.
4. Амон Гур. Дифференцированная система оценки одаренности юных бегунов на средние и длинные дистанции с учетом этнической принадлежности. (24.00.01): // Дис. ... канд. наук по физ. воспитанию и спорту. НУФВСУ. К., 1998. 160 с.
5. Афанасьев С.М. Кошелев О.О., Сьомочкін О.М. Порівняльний аналіз ефективності використання засобів оздоровчої фізичної культури різної спрямованості в системі самостійних занять студентів вищих навчальних закладів // Слобожанський науково-спортивний вісник : наук. – теорет. журн. Харків, 2011. № 1. С. 27-30.
6. Байрачний О.В. Психологічні показники у визначенні спортивного амплуа футболістів: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.01 // «Олімпійський і професійний спорт» Байрачний Олег Васильович; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України . К., 2009. 19 с.

7. Бака Р. Физическая подготовленность как отражение сформированности физической культуры студентов // Физическое воспитание студентов. Харьков: ХГАДИ, 2010. № 2. С. 14-17.
8. Баканова О.Ф. Організація фізичного виховання студентської молоді на сучасному етапі реформування вищих навчальних закладів: автореф. дис... канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02 // Харківська державна академія фізичної культури. Харків, 2013. 20 с.
9. Баламутова Н.М., Коломійцева О.Е. Мониторинг состояния здоровья студентов Харьковских высших учебных заведений // Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2013. № 1. С. 56-59.
10. Баламутова Н.М., Брусник В.В. Совершенствование методики педагогического контроля физического развития студентов // Физическое воспитание студентов. Харьков, 2011. № 2. С. 6-9.
11. Баліцька Є.П. Мотивація студентів до занять фітнесом в технічному вищому навчальному закладі // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013. № 6 С. 3-6.
12. Базилевич Н. Особливості формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до фізичної культури // Спортивний вісник Придніпров'я. 2012. № 2. С. 43-45.
13. Барибіна Л.М. Індивідуалізація навчального процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах із урахуванням психофізіологічних можливостей студентів: автореф. дис... канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02 // Харківська державна академія фізичної культури. Харків, 2013. 20 с.
14. Белых С.И. Методологические основы применения личностно ориентированного подхода для обоснования системы непрофессионального физкультурного образования студентов университета // Физическое воспитание студентов. Харьков, 2012. № 5.

С. 17-22.

15. Бізін В.П., Боровник С.І., Величко О.І., Костенко П.П., Операйло С.І., Сіренко В.О., Шимко О.М., Яковлев Б.О. Легка атлетика: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ, 2007. С. 164.

16. Благій О., Захаріна Є. Аналіз захв.орюваності студентів гуманітарних ВНЗ // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. № 4. 2006. С. 8-11.

17. Бринзак С.С. Прогнозування психологічної сумісності спортсменів у команді (наприкладі ігрових видів спорту) : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: [спец.] 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт»; Нац. ун-тфіз. Виховання і спорту України . К, 2009. С. 20.

18. Бобровник В.І., Криворученко О.В., Козлова О.К. Вдосконалення тренувального процесу кваліфікованих легкоатлетів на етапах багаторічної підготовки // Педагогика, психологія и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2011. Вып № 11. С. 47-50.

19. Борзов В.Ф. Моделирование техники бега с низкого старта спринтеров высокой квалификации. (13.00.04.): Дис. ... канд. пед. наук. // К. 1980. С. 139.

20. Большая энциклопедия психологических тестов. М.: Эскимо, 2007. 416 с.

21. Бондаренко С.В. Основи техніки та методики навчання легкоатлетичних вправ // Навчальний посібник. 2-ге видання, перероблене і доповнене. Кіровоград, Імекс ЛТД, 2007. С. 224.

22. Бондаренко С.В., Дарзинська Н.О., Сиділо Л.В. Стан та особливості функціональної підготовленості студентів до фізичних

навантажень на етапі адаптації до навчального процесу // Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2013. № 3. С. 85-88.

23. Булатова М., Литвин О. Здоров'я і фізична підготовленість населення України // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2004. № 1. С. 3-8.

24. Бурень Н.В., Ровный А.С. Физиологическая интенсивность упражнений настольного тенниса, применяемых на учебных занятиях студентов в техническом вузе // Физическое воспитание студентов. Харьков, 2012. № 6. С. 34-37.

25. Вацеба О.М. Международное студенческое спортивное движение как важная составляющая международного спорта // Физ. воспитание студ. творч. спец. Х, 2009. № 11. С. 19-25.

26. Визитей Н.Н. Физическая культура и здоровье спортсмена (философско-антропологический аспект) // Теория и практика физической культуры. 2008. № 2. С. 3–6.

27. Визитей Н. Н., В.И. Столяров. Физическая культура личности (проблемы человеческой телесности: методологические, социально-философские, педагогические аспекты) Кишинев, 1989. С. 110.

28. Виленский М.Я., Соловьев Г. М. Основные сущностные характеристики педагогической технологии формирования физической культуры личности // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2001. № 3. С. 1–7.

29. Вилков И.П. Нормирование тренировочных нагрузок и их планирование по этапам годового цикла подготовки бегунов на короткие дистанции (13.00.04): Дис. ... канд. пед. наук. КГИФК. К., 1988. 191 с.

30. Височіна Н.Л. Самооцінка кваліфікованих шахістів та її вплив на результати спортивної діяльності : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: [спец.] 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» /

Височіна Надія Леонідівна; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. К., 2011. 21 с.

31. Вища освіта України в умовах трансформації суспільства: стан, проблеми, тенденції розвитку, 1991 – 2006 рр.: Наук.-допом. бібліогр. покажч. / АПН України. ДНПБ України ім. В. О. Сухомлинського; Упоряд.: Л. О. Пономаренко, І. П. Моїсеєва, Л. І. Ніколюк, О. С. Микитенко; Наук. ред. П. І. Рогова; Наук. консультант Б. І. Корольов; Бібліогр. ред. Л. О. Пономаренко. К. 2008. 487 с.

32. Выдрин В. М. Физическая культура – вид культуры личности и общества (опыт историко-методологического анализа проблем): монография. Омск: изд-во СибАДИ, 2003. 142 с.

33. Выдрин В. М., Лотоненко А. В., Гостев Г. Р., Лотоненко А. А. Физическая культура: ретроспекции и перспективы // Культура физическая и здоровье. 2008. № 4 (18). С. 34–41.

34. Волков В.Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді : [навч. посіб. для студ. вузів] / В.Л. Волков. К. Освіта України 2008. 256 с.

35. Волков В.Ю., Волкова Л.М. Современные технологии образования и проблема физического состояния студентов. Парадигма здорового способу життя: духовні та фізичні компоненти // Збірник наук. статей II Міжнар. навч.-теорет. конферен. Кафедри соц.-гуман. дисциплін Київ, 19-20 березня 2010 р. Уклад. Ю.О.Тимошенко. Київ: НУФВСУ, 2010. С. 16-22.

36. Волочій Ф., Васильків М. Фізичний розвиток і фізична підготовленість студентів I-V курсів з різним рівнем рухової активності // Спортивний вісник Придніпров'я. Дніпропетровськ, 2012. № 2. С. 92-97.

37. Гаврилова Н.М. Методика розвитку швидкокісно-силової підготовки осіб, які займаються бігом на короткі дистанції // Науковий

часопис НПУ ім. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) Київ, 2015. Вип. №10 (65) С. 42- 44.

38. Гагуа Е.Д. Тренировка спринтера / Е.Д. Гагуа. –М.: Олимпия Пресс, Terra-Спорт. 2001. 72 с.

39. Геннинг Эйхберг. Культура олимпийского и других движений: исключение, признание, праздник. Логос, 2009. № 6 (73). С. 58-81. (Перевод с немецкого А. Маркова).

40. Галюза С.С. Теоретико-методические особенности проведения занятий футболом со студентками университетов // Физическое воспитание студентов. Харьков, 2012. № 5. С. 40-42.

41. Гальчинская Л.А., Г.И. Анохин. Сравнительная характеристика физического состояния студентов факультета морских технологий и судовождения Севастопольского национального технического университета // Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2013. № 2. С. 108-111.

42. Годик М.А. Спортивная метрология. М.: Физкультура и спорт, 1988. - 192 с.

43. Гонтарь О.П. Проблема формирования физической культуры личности студента в теории и практики педагогической науки // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. научн. тр. под ред. Ермакова С.С. Харьков, 2008. №2. С. 103-109.

44. Горелов А.А., Кондаков В.Л., Румба О.Г. Физкультурно-оздоровительные технологии как средство кинезиотерапии в образовательном пространстве вуза // Физическое воспитание студентов. Харьков, 2012. № 6. С. 47-51.

45. Горобей М.П. Проблеми шкідливих звичок і залежностей студентів // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011. №11. С. 33-36.

46. Городецький О.В. Роль фізичної культури і спорту у формуванні базових рис характеру особистості // Вісник Запорізького національного університету. 2012. № 2(8). С. 39-43.
47. Грибан Г.П. Передумови створення методичної системи фізичного виховання студентів // Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2014. № 2 (40). С. 67-71.
48. Гринько В.М. Ставлення студентів до фізичного виховання і здорового способу життя та їх самооцінка рівня фізичної підготовленості // Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків. 2015. № 1 (45). С. 55-59.
49. Грохова Г.П. Формування рекреативної культури майбутніх інженерів-педагогів у процесі професійної підготовки: автореферат дис. на здобуття ступеня канд. пед. наук: 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти». Х., 2011. 19 с.
50. Гружевський В.О. Доцільність використання інноваційних технологій у формуванні особистісно-орієнтованої мотивації студентів до фізичного виховання // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2014. №3 С. 19-24.
51. Гуменний В.С. Особливості фізичного виховання студентів політехнічних ВНЗ // Теорія та методика фізичного виховання. Науково-методичний журнал Харківського національного педагогічного університету ім. Г.С.Сковороди. 2004. № 4 (16). С. 38-41.
52. Дипроуз Д. Мотивація / Д. Дипроуз. – М.: Изд-во Эксмо, 2008. 256 с.
53. Демінська Л.О. Аналіз основних положень аксіологічної науки у філософському та педагогічному аспекті // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011. №11. С. 41-44.

54. Долженко Л.П. Фізична підготовленість і функціональні особливості студентів із різним рівнем фізичного здоров'я : автореф. дис. ... канд. наук фіз. виховання та спорту. К, 2007. 22 с.

55. Друзь В.А., Омельченко М.В., Омельченко Д.А. Основы техники спринтерского бега // Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2015. № 3 (47). С. 41-46.

56. Дух Т.І. Порівняльний аналіз рівня фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2012. №8. С. 39- 43.

57. Еременко Н., Фандікова Л. Особливості впливу засобів масової інформації на життя студентської молоді // Спортивний вісник Придніпров'я. Дніпропетровськ. 2012. № 2. С. 87-91.

58. Єфременко А.М., Шестерова Л.Є. Працездатність та відновлення в спринті: навчально-методичний посібник. Харків: ХДАФК, 2016. 124 с

59. Єфременко А.М. Система відновлення працездатності кваліфікованих легкоатлетів-спринтерів з використанням ергогенних засобів протягом підготовчих періодів. Андрій Миколайович Єфременко / Автореф. дис. на здобуття науково ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту зі спеціальності 24.00.01– Олімпійський та професійний спорт. – Харківська державна академія фізичної культури, Харків. 2016. С.20.

60. Жук Н.Н. Построение малых и средних тренировочных циклов, направленных на развитие быстроты движений легкоатлетов массовых разрядов. (13.00.04): Дис. ... канд. пед. наук. К., 1992. 119 с.

61. Завидівська Н.Н. Особливості формування загальної фізкультурно-оздоровчої освіти студентів в умовах здоров'язбережувального навчання // Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2014. № 1 (39). С. 37-42.

62. Захарина Е.А. Формирование мотивации к двигательной активности в процессе физического воспитания студентов высших учебных заведений: автореф. дис. ... канд. наук по физ. восп. и спорту: спец. 24.00.02. К., 2008. 22 с.

63. Здоровье. «Большая медицинская энциклопедия». Т. 8. М.: Советская энциклопедия, 1978. С. 356.

64. Иващенко С. Залежність частоти виникнення донозоологічних змін стану здоров'я студентів від характеру їх рухової активності // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2013. № 3. С. 51-53.

65. Ильин Е.П. Психология спорта / Е. П. Ильин. СПб. : Питер, 2009. 352 с.

66. Кашуба В.А., Футорный С.М., Андреева А.В. Современные подходы к здоровьесбережению студентов в процессе физического воспитания // Физическое воспитание студентов. 2012. № 5. С. 50-58.

67. Камаев О. Особенности и пути реализации системного подхода в профессиональной деятельности тренера // Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2017. № 3 (59). С. 45-48.

68. Камперо Е. Методика швидкокісно-силової підготовки кваліфікованих бігунів на короткі дистанції: теоретичні аспекти // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. К.: Олімпійська література, 2016. № 4. С. 3-6.

69. Караулова С. Планування змагальної діяльності висококваліфікованих спортсменок-спринтерів протягом річного макроциклу // Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2016. № 3 (53). С. 59-63.

70. Колот А. Удосконалення технічної майстерності спортсменів високої кваліфікації у легкій атлетиці // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. К.: Олімпійська література, 2016. № 3. С. 12- 20.

71. Коэффициент конкордации Кендела [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://math.semestr.ru/corel/concordance.php>.

72. Коваленко Н.П. Проблемы спортсменов, связанные с их социальной самоидентификацией, трудностями в получении полноценного образования и необходимостью адаптации к обычной жизни после окончания спортивной карьеры // Наука в олимпийском спорте. 2015. № 4. – С. 51-56

73. Коваленко Н.П. Спортсмен в умовах професіоналізації та комерціалізації спорту вищих досягнень. Автореф. дис. на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту зі спеціальності 24.00.01. Олімпійський та професійний спорт. Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2017. 19 с.

74. Коваленко Н. Объективные и субъективные факторы влияющие на жизнь и профессиональную деятельность спортсменов Украины // Наука в олимпийском спорте. 2015. №3. С. 64-68.

75. Козина Ж.Л., Ермаков С.С., Базылюк Т.А., Волошина Е.В. Инновационные технологии аквафитнеса игровой направленности с применением технических устройств в физическом воспитании студенток // Физическое воспитание студентов. Харьков, 2012. № 1. С. 42-46.

76. Козлова О.К. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів високої кваліфікації в умовах професіоналізації (на прикладі легкої атлетики). Автореф. дис. на здобуття науковоо ступеня доктора наук з фізичного виховання і спорту зі спеціальності 24.00.01 – Олімпійський та професійний спорт. – Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2013. 43 с.

77. Колісник О.І. Підготовка спринтера за допомогою використання колового методу тренування // Збірник наукових праць «Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини»

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Поділь. нац. ун-т ім. І. Огієнка, 2012. Вип. 3. С. 110-113.

78. Коломійцева О.Е. Оптимізація професійно-прикладної фізичної підготовки студентів середніх гуманітарних навчальних закладів: автореф. дис... канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02. // Харківська державна академія фізичної культури. Харків, 2006. 18 с.

79. Книга тренера по легкой атлетике: Под ред. Хоменкова Л.С. М.: Физкультура и спорт, 1987. 399 с.

80. Концепція національного виховання студентської молоді. Додаток до рішення колегії МОН від 25 червня 2009 р. протокол № 7/2-4.

81. Коновалов В.В., Касьян А.В., Чередніченко А.В. Оптимальна рухова активність студентської молоді в початковий період навчання // Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2013. № 3. С. 16-18.

82. Копа В.М. К универсальному критерию уровня физического здоровья на занятиях по физическому воспитанию студентов // Физическое воспитание студентов. Харьков, 2011. № 6. С. 45-48.

83. Королев В.Г., Бардушкин В.В. Физическая подготовленность студентов-юношей младших курсов и ее динамика в процессе обучения в техническом университете // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2011. N 1. С. 58-62.

84. Корягін В.М. О.З.Блавт. Фізичне виховання студентів у спеціальних медичних групах: [навч. посібник] Л. Видавництво «Львівська політехніка», 2013. С. 488.

85. Кошелева Е.А. Организационно-методические условия построения процесса физического воспитания в вузе как фактор формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой // Физическое воспитание студентов. Харьков, 2012. № 3. С. 70-73.

86. Кошелева О. Проблеми реалізації теоретичної підготовки в процесі фізичного виховання студентів // Спортивний вісник Придніпров'я. 2012. № 2. С. 113-117
87. Крамида И.Е. Возможности сохранения здоровья у относительно здоровых и ослабленных студентов и их динамика // Физическое воспитание студентов. Харьков, 2011. № 6. С. 56-61.
88. Красуля М.А. Исследование влияния занятий аэробикой на физическую подготовленность студенток // Физическое воспитание студентов. Харьков, 2011. № 2. С. 54-57.
89. Кремінь В. Г. Майбутнє України неможливе без освіти // Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти. Зб. наук. пр. Х. НТУ «ХПІ». 2002. Вип. 3. С. 3–8.
90. Круцевич Т., Подлесний О. Потребово-мотиваційний підхід до управління фізичним вихованням студентів // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2008. № 2. С. 69-73.
91. Круцевич Т.Ю., Марченко О.Ю. Сформованість цінностей індивідуальної фізичної культури студентів різних відділень ВУЗу. // Спортивний вісник Придніпров'я. 2008. №3-4. С.103-106.
92. Круцевич Т.Ю., Марченко О.Ю. Формування ціннісних категорій особистої фізичної культури студентів у системі вищої освіти // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. К. Олімпійська література, 2009. № 2. С. 78-81.
93. Кутек Т. Б. Сучасні технології дослідження техніки рухових дій спортсменів // Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи. Житомир, 2014. Вип. 1, С. 13–16.
94. Кутек Т.Б. Етапи формування фізичної культури особистості // Слобожанський науково-спортивний вісник. Хпрків, 2013. №3. С. 207–210.

95. Кутек Т. Б. Управління тренувальним процесом на основі аналізу взаємозв'язку спеціальної фізичної та технічної підготовленості кваліфікованих спортсменів // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. Житомир, 2016. Вип. 2 (21) С. 159–163.

96. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. – М.: Просвещение, 1977. – 304 с.

97. Лоза Т. Пошук шляхів підвищення рівня здоров'я студентів: теоретичний аспект // Спортивний вісник Придніпров'я. 2012. № 2. С. 33-36.

98. Лотоненко А.В. Гостев, С.Р. Гостева, О.А. Григорьев. М. Культура физическая и здоровье: Монография «Еврошкола», 2008. 450 с.

99. Лубышева Л.И. Анализ развития студенческого спорта: состояние и перспективы // Теория и практика физической культуры. 2014. № 1. С. 39-41.

100. Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека. М. РГАФК, 1992. 120 с.

101. Лубышева Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности // Теория и практика физической культуры. - 2001. № 4. С. 11-13.

102. Лубышева Л.И. Спортивное воспитание как основа формирования спортивной культуры личности // Теория и практика физ. культуры. 2012. N 6. С. 96-99.

103. Лубышева Л.И. Феномен спортивной культуры в аспекте методологического анализа // Теория и практика физической культуры. – 2009. № 3. С. 10–13.

104. Лубышева Л.И. Физическая и спортивная культура: содержание, взаимосвязи диссоциации // Теория и практика физической культуры. 2002. № 3. С. 11-14.

105. Ляшенко В., Петров Г., Мамотько П., Недогонова Д., Петровський П. Зв'язок розумової працездатності і показників рівня фізичного розвитку студентів різних спеціальностей протягом навчального року // Спортивний вісник Придніпров'я. 2012. № 2. С. 157-162.

106. Ляшенко В.М. Впевненість кваліфікованих спортсменів як детермінанта готовності до змагальної діяльності : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / Ляшенко Валентина Миколаївна; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. К., 2010. 19 с.

107. Маленюк Т.В. Вдосконалення технічної підготовки спринтерів на початковому етапі спортивного тренування // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010. № 5. С. 90-92.

108. Маліков М.В., Караулова С.І. Оцінка функціональної підготовленості спортсменок, які спеціалізуються в бігу на короткі дистанції // Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2016. № 2 (52). С. 65-69.

109. Марченко О.Ю. Формування ціннісних категорій фізичної культури студентів вищих навчальних закладів // Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2011. № 1. С. 127-131.

110. Матвеев Л.П. Физическая культура личности как проблема педагогики // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1998. № 2. С. 10–12.

111. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. 4-е изд., испр. и. доп. СПб.: Издательство «Лань», 2005. — 384 с.

112. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. - К.: Олимпийская литература, 1999. - 318 с.

113. Михайлов В., Коростильова Ю. Інтенсивність та тривалість оздоровчого бігу за показниками індексу фізичного стану студентів // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011. №11. С. 77-81.

114. Михайлова Л.В., Летунова Н.Г. Здоровьесберегающие технологии в системе профессиональной подготовки студентов // Теория и практика физ. культуры. 2012. N 4. С. 34-37.

115. Міронова А.О., Симоненко Л.І., Федотенко С.І. Проблема мотивації студентської молоді до занять фізичною культурою // Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2011. № 2. С. 22-25.

116. Мороз М., Суворова Т., Сахарук Є. Вплив засобів силової спрямованості на розвиток швидкісних можливостей бігунів на короткі дистанції // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць № 4 (20), 2012. С. 449-452.

117. Мосейчук Ю.Ю. Особливості динаміки показників психічного навантаження у студентів з ознаками порушення соціально-психологічної адаптації впродовж навчального року // Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2011. № 1. С. 114-118.

118. Москаленко Н., Сичова Т. Мотиваційні пріоритети студентів до занять фізичною культурою і спортом // Спортивний вісник Придніпров'я. 2010. №2. С.10-13.

119. Мунтян В.С. Fight-fitness в программе физического воспитания студентов высших учебных заведений // Физическое воспитание студентов. Харьков, 2011. № 1. С. 94-98.

120. Надкерничий Т.М. Стан проблеми реалізації принципу свідомості й активності на заняттях із фізичного виховання //

Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2014. № 1 (№39). С. 80-85.

121. Наказ МОН України №4 від 11.01.2006 р. Зареєстровано в Міністерстві юстиції України 10 березня 2006 р. за N 249/12123.

122. Начинская С.В. Спортивная метрология: [учеб. пособие для студ. высш. учеб. завед.] / С.В. Начинаская. – М.: Академия, 2005. 240 с.

123. Николаев Ю.М. Физическая культура: человеческое измерение // Теория и практика физической культуры. 1999. № 2. С. 24–31.

124. Николаев Ю.М. Человекотворческая сущность физической культуры и ее теории: веление времени (к проблеме модернизации теоретико-образовательного пространства физической культур // Теория и практика физ. культуры. 2011. № 10. С. 96-106.

125. Новицкая Н.А. Организация занятий физическим воспитанием студентов высших учебных заведений с учетом их интересов и индивидуального физического развития // Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2015. № 6 (50). С.111-116.

126. Новицкая Н.А. Проблема организации физического воспитания студентов вузов с учетом их интересов, уровня физической подготовленности и индивидуального физического развития // Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2015. № 2 (46). С.143-147.

127. Носко М.О. Теоретичні та методичні основи формування рухової функції у молоді під час занять фізичною культурою та спортом : дис. д. пед. наук : 13.00.09 / М.О. Носко. – К., 2003. – 430 с.

128. Озолин Н.Г. Легкая атлетика / Н.Г. Озолин. М.: Физкультура и спорт, 1972. – 672 с.

129. Озолин Э.С. Спринтерский бег / Э.С. Озолин.–М.: Человек. 2010. –176 с.

130. Оксьом П.М. Ефективність фізичної підготовленості студенток вищого педагогічного навчального закладу засобами міні-футболу: автореф. дис... канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02 / П.М.Оксьом // Харківська державна академія фізичної культури. Харків, 2008. 20 с.

131. Ольховий О.М., Темченко В.А., Петренко Ю.М. Влияние информационно-коммуникативных технологий на вовлеченность студентов в спортивно-ориентированное физическое воспитание // Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2015. № 4 (48). С. 70-73.

132. Орлов О. Визначення базової готовності студентів до навчань бойовим мистецтвам / Олександр Орлов // Спортивний вісник Придніпров'я. 2012. № 2. С. 26-29.

133. Павленко О. Багатогранність розвитку студентського спортивного руху // Теорія і методика фізичного виховання і спорту – 2016. №3. С. 21-25.

134. Павленко О. Клубна форма організації занять у розвитку студентського спорту // Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2017. № 4 (60). С. 78-85.

135. Паффенбаргер Р.С. Здоровый образ жизни / Пер. с англ.; Р. С. Паффенбаргер, Э. Ольсен. К.: Олимпийская литература, 1999. 320 с.

136. Паламарчук І.А. Інформаційна значущість та взаємозв'язок показників фізичної підготовленості студенток педагогічного ВУЗу // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С.С. Єрмакова. Х.: ХДАДМ (ХХІІІ), 2006. № 1. С. 72 – 76.

137. Приходько В., Чернігівська С. Про потребу визначення місця «Фізичного виховання» у реформі вітчизняної вищої школи у контексті компетентнісного підходу // Спортивний вісник Придніпров'я. 2016. № 1. С.215-220.

138. Петрина Р., Стадник В., Окопний А. Оцінювання показників фізичної підготовленості студентів ВНЗ // Молода спортивна Україна : зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Вип. 17. : у 4-х т. Л. : ЛДУФК. 2013. Т. 2. С.112-216.

139. Петровский В.В. Бег на короткие дистанции: (Спринт). – М.,: Физкультура и спорт, 1978. – 80 с.

140. Пилипей Л.П. Особистісно орієнтовані технології організації навчально-виховного процесу студентів вищих навчальних закладів // Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2013. № 1. С. 95-98.

141. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов // Олимпийская литература, 1997. 583 с.

142. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. Киев: Олимпийская литература, 2004. 808 с.

143. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1986. 284 с.

144. Платонов В.Н. Травматизм в спорте: проблемы и перспективы их решения // Спортивная медицина. 2006. № 1 С. 54–77.

145. Платонов В. Общая теория подготовки спортсменов: история развития, методология построения, современное состояние // Наука в олимпийском спорте, 2016. № 3 С. 75- 104.

146. Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах. Затверджено Наказом Міністерства освіти і науки України 11.01.2006 N 4. Зареєстровано в Міністерстві юстиції України 10 березня 2006 р. за N 249/12123

147. Помазан А.А. Результаты анкетирования студентов о состоянии физического воспитания в Харьковском институте банковского

дела УБС НБУ // Физическое воспитание студентов. Харьков, 2011. № 5. С. 76-80.

148. Понікарьов В.Г. Шляхи формування фізичної культури особистості студентів вищих навчальних закладів, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи // Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2013. № 2. С. 14-17.

149. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В.Б. Попов. -М.: Олимпия Пресс, Terra-Спорт. 2002. 208 с.

150. Пристинський В.М. Пристинська Т.М. Мотиваційно-ціннісний пріоритет у формуванні фізичної культури особистості студента // Парадигма здорового способу життя: духовні та фізичні компоненти: Збірник наук. статей II Міжнар. навч.-теорет. конферен. Кафедри соц.-гуман. дисциплін Київ, 19-20 березня 2010 р.: Уклад. Ю.О. Тимошенко. Київ: НУФВСУ, 2010. С. 143-149.

151. Присяжнюк С.І. Курс лекцій з фізичного виховання: навчальний посібник для студентів технічних вищих навчальних закладів / С.І. Присяжнюк, Д.Г. Оленів. К.: Видавничий центр НУБіП України, 2015. – 420 с.

152. Прокопенко І.Ф. Сучасні педагогічні технології в підготовці учителів : Навч. посіб. / І.Ф. Прокопенко, В.І. Євдокимов. Х.: Колегіум, 2008. 344 с.

153. Про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України» втратила чинність (Постанова КМ N 992 від 05.11.2008.

154. Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах. Наказ МОН України №4 від 11.01.2006 р. Зареєстровано в Міністерстві юстиції України 10 березня 2006 р. за N 249/12123.

155. Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України. Наказ Мінмолодьспорту від 15.12.2016 року № 4665.

156. Проценко Г.В. Стиль спілкування тренера як фактор успішності сумісної діяльності у спортивній команді (на прикладі юних волейболісток) : автореф. дис.. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: [спец.] 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / Проценко Геннадій Валерійович; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. К., 2010. 20 с.

157. П'ятничук Г.О. Оцінка впливу засобів легкої атлетики на швидкісно-силові показники студентів упродовж навчального тижня // Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2014. № 3 (41). С. 74-77.

158. Роганова М.В. Виховання духовної культури у студентів вищих навчальних закладів в інтегрованих групах навчання: теорія і практика : Монографія. – Краматорськ, 2010. 436 с.

159. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов. – М.: Академический проспект; Фонд «Мир», 2004. – 576 с. – («Gaudeamus»).

160. Рубан Л.А. Вплив малорухливого способу життя на стан дихальної системи у студентів вищів міста Харків // Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2013. № 3. С. 113-115.

161. Саїнчук М. Формування фізичної культури особистості через звернення до адептів ігрового підходу // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2013. № 1. С. 114-118.

162. Салук І.А. Індивідуалізація фізичного виховання студентів з різним рівнем здоров'я. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук за спеціальністю 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я). Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова. – Київ, 2010 рік.

163. Салук І. Порівняльна характеристика фізичного розвитку студентів-першокурсників (режим доступу http://go.mail.ru/udir?q=%D0%2F123456789%2F1639%2F1%2FSaluk_msn_12.pdf)

164. Семиноженко В. Образование и национальные интересы: выбор траектории // <http://www.semynozhenko.net>.

165. Серорез Т.Б., Миршавка В.М. Покращення фізичного стану студентської молоді під впливом занять оздоровчим бігом // Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2013. № 2. С. 100-107.

166. Сітнікова Н.С. Підвищення ефективності навчально-тренувального процесу легкоатлетів 10-16 років у підготовчому періоді на основі комплексної програми відновлювальних заходів. Наталія Сергіївна Сітнікова / Автореф. дис. на здобуття науковоо ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту зі спеціальності 24.00.01 – Олімпійський та професійний спорт. – Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту, Дніпропетровськ, 2009. 21 с.

167. Синиця С.В. Використання занять оздоровчою аеробікою в професійно-прикладній підготовці студенток педагогічних вищих навчальних закладів: автореф. дис... канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02 / С.В. Синиця // Харківська державна академія фізичної культури. - Харків, 2014. 20 с.

168. Смоляр І.І. Диференціація лідерських якостей спортсменів у чоловічих і жіночих командах(на прикладі ігрових видів спорту): автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: [спец.] 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / Смоляр Ірина Іванівна; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – К., 2011. – 20 с.

169. Соверда І.Ю. Застосування елементів йоги на заняттях з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» зі студентською молоддю //

Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2013. № 5 (338). С. 248-251.

170. Сотник Ж.В., Романова В. Аналіз сучасних педагогічних технологій, які застосовуються в процесі занять оздоровчим фітнесом з жінками першого періоду зрілого віку // Фізична культура, спорт та здоров'я нпції. Вінниця, ТОВ «Планер», 2014. Вип. 18. С. 285-290.

171. Социологические опросы. Виды опросов [Електронний ресурс] / Сайт маркетингового агентства Fdfgroup. - М. – Режим доступу: <http://www.fdfgroup.ru/>.

172. Степаненко Д.І. Структура та напрями удосконалення фізичної і технічної підготовленості бігунів на короткі дистанції різної кваліфікації: Автореферат... к. наук з фізичного виховання і спорту / Степаненко Д.І. Львів : Львівський держ. ун-т фізичної культури, 2008. 20 с.

173. Сутула В.О. Базові ознаки фізичної культури особистості / В.О. Сутула // Духовність особистості: методологія, теорія і практика: Збірник наукових праць / гол. редактор Г.П. Шевченко. Вип. № 6 (53). Луганськ: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2012. С. 186-192.

174. Сутула В.О. Деякі зауваження щодо використання у наукових дослідженнях стандартних статистичних показників (повідомлення перше) // Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2013. № 4. С. 100-106.

175. Сутула В.О. Періодизації багаторічної підготовки спортсменів, як наукова проблема // Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2013. № 3. С. 40-44.

176. Сутула В., Булгаков О., Дейнеко А., Луценко Л. Основні тенденції та суперечності в розвитку сучасного спорту // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Збірник

наукових праць Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2016. № 3 (35). С.26-32.

177. Сычѐва Т.В. Инновационные технологии в физическом воспитании студенток // Физическое воспитание студентов. Харьков, ХООНОКУ, ХГАДИ, 2012. № 4. С.115-119.

178. Темченко В.А. Влияние информационных технологий на физическую подготовленность студентов, занимающихся футзалом при спортивно-ориентированном физическом воспитании // Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2015. № 3 (47). С. 120-124.

179. Титович А.О. Індивідуалізація тренувального процесу на основі врахування психічного стану спортсменів: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: [спец.] 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / Титович Андрій Олександрович; Харків. держ. акад. фіз. культури. Х., 2013. 22 с.

180. Ткаченко И.П. Характер изменений аэробных способностей организма студентов, занимающихся оздоровительным бегом с низкой интенсивностью // Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2013. № 3. С. 89-92.

181. Толчева А.В., Дудкина А.В., Дудкин М.Ю. Четырехлетняя динамика показателей здоровья студенток университетов, регулярно практикующих хатха-йогу // Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2016 № 2 (52). С.121-126.

182. Толкунова І.В., Бирук Є.С. Діагностика психологічних детермінант самореалізації особистості спортсмена (на прикладі жіночого пауерліфтингу) // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту № 5 / 2010. С. 148-150.

183. Томенко А.А. Способы количественной оценки физической культуры личности учащейся молодежи // Физическое воспитание студентов. Харьков, ХООНОКУ, ХГАДИ, 2011. № 2. С. 100-102.

184. Томенко О.А., Лазоренко С.А. Рівень соматичного здоров'я і рухової активності студентів вищих навчальних закладів // Слобожанський науково-спортивний вісник. : наук. Харків, 2010. № 2. С. 17-20.

185. Тумаров Константин Борисович. Формирование спортивной культуры у студентов вуза на основе мини-футбола: автореферат дис. ... кандидата педагогических наук: 13.00.01, 13.00.04 / Тумаров Константин Борисович; [Место защиты: Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева]. Чебоксары, 2012.- 24 с.

186. Уилмор Дж.Х., Костилл Д.Л. Физиология спорта и двигательной активности. - К.: Олимпийская культура, 1997. - 504 с.

187. Уэйнберг Р. Основы психологии спорта и физической культуры / Р. Уэйнберг, Д. Гоулд. К. : Олимпийская литература, 1998. С. 37.

188. Ушкаленко О.А. Комплексна оцінка рівня здоров'я та адаптаційних можливостей студентів // Фізичне виховання та спорт у контексті Державної програми розвитку фізичної культури в Україні : досвід, проблеми, перспективи. Житомир, 2014. С. 245-247.

189. Фарид М. Критериальный анализ сформированности здорового образа жизни студентов // Физическое воспитание студентов. Харьков, ХГАДИ, 2011. № 5. С. 66-70.

190. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації: затверджено. 14.11.2003, наказ № 757. Київ, 2003. - 44 с.

191. Фішев С.О., Фішев О.Ю. Деякі концепти формування в дітей та молоді культури здоров'я та здорового способу життя у процесі фізичного виховання // Слобожанський науково-спортивний вісник. :Харків, 2013. № 3 (36). С. 197-199.

192. Христова Т.Е. Современное состояние здоровья студентов и пути его совершенствования // Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2013. № 1. С. 74-78.

193. Халайцан А.П. Культура здоров'я особистості як складова частина її фізичної культури // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2014. №3 С. 79-84.

194. Хохла А., Карпюк О., Базилевич О. Аналіз показників фізичного розвитку студентської молоді // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. № 3 (31). 2015. С. 191- 194.

195. Хазим Т., Паевский В. Паевский В. Характеристика аспектов подготовленности тренера // Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2016. № 5 (55). С. 89-94.

196. Церковна О.В. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів технічних вищих навчальних закладів на основі факторної структури їх рухової та психофізіологічної підготовленості : автореф. дис. ... канд. наук фіз. виховання та спорту / О.В.Церковна. Х., 2007. 25 с.

197. Цись Д.І. Спортивна спрямованість занять з фізичного виховання – один з чинників підвищення фізичної підготовленості студентської молоді // Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2013. № 1. С. 5-7.

198. Цось А., Овчаренко Т. Підготовка студентів до самостійних занять фізичними вправами // Спортивний вісник Придніпров'я. 2006. № 1. С. 51-56.

199. Чередніченко А.В. Аналіз термінальних життєвих цінностей груп студентів Харківських вищих навчальних закладів // Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2014. № 3 (41). С. 116-120.

200. Черкашин Р. Рівень розвитку сили у студентів вищих навчальних закладів // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць. №. 2 (10), 2010 - С.73-75.

201. Шапиро С.А. Мотивация. / С.А. Шапиро. М.: Гросс-Медиа, Росбух, 2008. – 224 с.

202. Шестерова Л., Друзь В., Ефременко А. Анализ кинематических характеристик движения общего центра массы тела спортсмена при выполнении низкого старта // Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2017. № 2 (58). С. 113-118.

203. Шеріф Сархан. Детермінанти психологічної згуртованості у спортивній команді (на прикладі футболу) : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: [спец.] 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / Шеріф Сархан; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. К., 2012. 18 с.

204. Шилько В.Г. Инновационные технологии физического воспитания студентов. Материалы II междунар. конгресса «Спорт и здоровье» 21-23 апреля 2005 года. Санкт-Петербург, Россия. СПб.:Издательство «Олимп-СПб», 2005. С. 326–327.

205. Юшко Б.Н. Системно-структурный метод планирования годичной подготовки бегунов на короткие дистанции // Материалы семинара по спринтерскому и барьерному бегу. Москва, 14–17 мая 2002 г. М.: Terra-Спорт, 2002. С. 54–56.

206. Юшкевич Т.П. Научно-методические основы системы многолетней тренировки в скоростно-силовых видах спорта циклического характера: Автореф. дис. ... докт. пед. наук, М., 1991.- 45 с.

207. Ярмак О. Вплив засобів оздоровчого фітнесу на фізичний стан студенток I-II курсів Білоцерковського національного університету імені Михайла Коцюбинського // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Випуск 19 (Том 1)/ Вінницький державний

педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; головний редактор В.М. Костюкевич. Вінниця: ТОВ «Планер», 2015. С.514-519.

208. Ясько Г.В., Кашуба Е.В. Инновации спортивно-оздоровительной сферы в вузах экономической направленности // Физическое воспитание студентов. Харьков: ХООНОКУ, ХГАДИ, 2011. № 3. С. 116-118.

209. Abraham A. The coaching schematic: Validation through expert coach consensus. / A. Abraham, D. Collins, R. Martindale // Journal of Sport Sciences, 2006. - Vol. 24. - P. 549-564.

210. American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance (режим доступу: https://en.wikipedia.org/wiki/American_Alliance_for_Health,_Physical_Education,_Recreation_and_Dance)]

211. Bradford W. Techniques and Guidelines for Social Work Practice / W. Bradford, Charles R. Horejsi., Boston, 2008 – 340p.

212. Frode Moen. The Coach-Athlete Relationship and Expectations / Frode Moen // International Journal of Humanities and Social Science, 2014. - Vol. 4.- № 11. – P.29-40.

213. Glassman G. What Is Fitness and Who Is Fit? (режим доступу: <https://crossfitthreshold.wordpress.com/what-is-fitness-and-who-is-fit/>)

214. Le Corre E. The History of Physical Fitness (режим доступу: <http://www.artofmanliness.com/2014/09/24/the-history-of-physical-fitness/>)

215. Moen F. Subjective expectations among athletes about coaches in sport. / F. Moen, H. Sandstad // Journal of Human Subjectivity, 2013. - Vol. 11. - P.135-155.

216. Salita-Lisowska A. Participation in Sport for All-Motivations and Barriers. In J. Kosiewicz (Ed.) Movement recreation for all. / A. Salita-Lisowska, J. Poles`. Legionowo, Warszawa: BK Wydawnictwo i Księgarnia. 2006.- P. 139-153.

217. Radiuk-Strzeżek Joanna, Dąbrowski, Andrzej. Physical Recreation of Students of Selected Warsaw Non-Public Higher Education Institutions - Preferences and Motivations / Physical Culture and Sport. Studies and Research. 2010. - №48 (48). - P. 99-109.

218. Realizing the European Higher Education Area. - Communique of the Conference of Ministers Responsible for Higher Education in Berlin. – 19 September 2003.

219. http://go.mail.ru/redirect?q=student%20physical%20fitness&via_page=1&sig=a3211e6ab2c7693d02a490a9dfccf35b&redirect=http%3A%2F%2Fwww.healthguidance.org%2Fentry%2F6299%2F1%2FPhysical-Fitness-and-Exercise-The-Facts.html

220. <http://b2btoday.com.ua/id/2550244>

221. <http://b2btoday.com.ua/id/3460129>

222. <http://nlu.edu.ua/ru/спорт/>

223. https://en.wikipedia.org/wiki/University_of_South_Florida

224. <https://uk.wikipedia.org/wiki/>

225. <http://go.mail.ru/redirect>

226. http://go.mail.ru/redirect?q=Recreation%20students&via_page=1&

227. http://go.mail.ru/redirect?q=Recreation%20students&via_page=1&sig=e8d9960c04fbf841c26cf704af1fa385&redirect=https%3A%2F%2Fen.wikipedia.org%2Fwiki%2FUniversity_of_South_Florida

228. http://go.mail.ru/redirect?q=student%20physical%20fitness&via_page=1&sig=a3211e6ab2c7693d02a490a9dfccf35b&redirect=http%3A%2F%2Fwww.healthguidance.org%2Fentry%2F6299%2F1%2FPhysical-Fitness-and-Exercise-The-Facts.html

229. http://go.mail.ru/redirect?q=University%20of%20New%20England%20&via_page=1&sig=12d102258bb2de2aaa0fb3dee66006a2&redirect=http%3A

230. http://go.mail.ru/redirect?q=university%20sports&via_page=1&type=sr&redirect=eJzLKCKpsNLXLY8v1ysuyC8q0UtOzNVLTNYrzdZnKM3LLEstKs

231. http://go.mail.ru/redirect?q=university%20sports&via_page=1&type=sr&redirect=eJzLKCKpsNLXLy8v1ysuyC8q0UvKSMzVS0zWK83WZ
232. <http://web.archive.org/web/20110617084150/>
233. <http://web.archive.org/web/20140228103316/>
234. <http://www.abs.gov.au/ausstats/abs@.nsf/Latestproducts/4177.0Main%20Features32011-12?opendocument&tabname=Summary&prodno=4177.0&issue=2011-12&num=&view=4177.0>
235. <http://www.artofmanliness.com/2014/09/24/the-history-of-physical-fitness/>
236. <http://www.britannica.com/?cameFromBol=true>
237. http://www.newworldencyclopedia.org/entry/Physical_fitness
238. <http://www.nmt.edu/gym>
239. http://www.niams.nih.gov/Health_Info/Bone/Bone_Health/Exercise/default.asp
240. http://www.tradoc.army.mil/pao/Web_specials/H_and_PWB/0132

ДОДАТКИ

Дорогий друже!

Дослідження проводиться з метою визначення значущості факторів, які впливають на формування у студентської молоді особистісної фізичної культури. Ваші відповіді дозволять намітити практичні заходи з удосконалення організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Від вашої доброзичливості і щирості відповідей залежатиме успіх дослідження.

Як заповнювати анкету.

1. Уважно прочитайте питання і можливі варіанти відповідей на нього.

2. Виберіть з можливих варіантів той, який відповідає вашій думці, і обведіть кружком.

3. Якщо ваша думка не збігається із запропонованою відповіддю або відповідь відсутня і залишено місце, напишіть його самі.

4. Якщо ви не можете дати відповідь на якесь питання, відзначте позицію «Важко відповісти». Не залишайте, будь ласка, запитання без відповідей!

5. Анкета анонімна.

1. Вуз, в якому ви навчаєтесь: _____

2. Факультет, на якому ви навчаєтесь та спеціалізація: ____

3. Курс, на якому ви навчаєтесь: _____

4. Стать: Жіноча Чоловіча

5. Де ви живете? А) Вдома. Б) У гуртожитку. В) Знімаю кімнату.

6. Ваш вік _____

7. Ваш сімейний стан: Одружений (заміжня). Ні.

8. Ваш вибір вузу обумовлений:

А) Порадами друзів. Б) престижністю вузу. В) престижністю професії. Г) Випадковими обставинами. Д) Ваш варіант відповіді _____

9. Вибір спеціальності зумовлений:

А) Порадами друзів. Б) Престижністю вузу. В) Престижністю професії. Г) Випадковими обставинами. Д) Ваш варіант відповіді _____

10. На Ваш погляд гуманізація вищої освіти зумовлена:

А) Велінням часу. Б) Потребою суспільства. В) Потребою у розвитку вузу.

Г) Потребою інтеграції вищої освіти України в міжнародне академічне співтовариство.

Д) Ваш варіант відповіді _____

11. Гуманізація вищої освіти на ваш погляд передбачає:

А) Більш широке вивчення гуманітарних дисциплін. Б) Гармонізацію у розвитку особистості. В) Освоєння студентами методик соціально-психологічного аналізу.

Г) Ваш варіант відповіді _____

12. Ваша успішність (підсумки останньої сесії):

- А) На «відмінно». Б) На «добре» і «відмінно».
В) На «задовільно» .Г) Бувають «завали».

13. Як ви оцінюєте стан свого здоров'я:

- А) Гарний. Б) Задовільний. В) Важко відповісти.

14. Ваші витрати часу протягом доби на навчальні заняття у вузі і самопідготовку:

- А) 3-5 годин Б) 6-7 годин. В) 8-9 годин.
Г) 10 і більше годин.

15 Ваш бюджет вільного часу на добу:

- А) 1-2 години. Б) 3-4 години. В) 5-6 годин. Г) 7 годин і більше.

16. Чи займаєтеся ви фізичною культурою і спортом у позанавчальний час?

- А) Так. Б) Ні. В) Нерегулярно.

17. Ваші витрати вільного часу на фізкультурно-спортивну діяльність протягом тижня:

- А) 0,5-1 годину. Б) 2-3 години. В) 4-5 годин. Г) 6-7 годин. Д) 8 годин і більше.

18. Чи вважаєте ви, що ваш руховий режим достатній для нормальної життєдіяльності та збереження здоров'я:

- А) Так. Б) Ні. В) Важко відповісти.

19. Що спонукає вас займатися фізкультурно-спортивною діяльністю:

1. Бажання підвищити фізичну підготовленість.
2. Оптимізувати вагу, поліпшити фігуру.
3. Зняти втому і підвищити працездатність.
4. Виховати гарну манеру, культуру рухів.
5. Домогтися спортивних успіхів.
6. Виховати волю, характер, цілеспрямованість.
7. Раціонально проводити час.
8. Вчасно отримати залік з фізичного виховання.
9. Не знаю, не думав.

20. Що заважає вам займатися фізкультурно-спортивною діяльністю?

1. Відсутність вільного часу.
2. Не вистачає фізкультурних знань для організації самостійних занять.
3. Відсутність інвентарю і спортивної форми.
4. Немає секції по улюбленому виду спорту у вузі.

5. Слабка організаторська робота, ніхто не залучає до фізультурно-спортивної діяльності.

6. Не знаю, не думав.

21. Скільки приблизно днів ви пропустили через хв.оробу за останній рік навчання:

А) Не пропустив (а) взагалі.

Б) До 3-х днів.

В) Від 3-х до 10-ти днів.

Г) Понад 10-ть днів.

22. Чи знаєте ви показники, що характеризують рівень вашого фізичного стану (ріст, вагу, артеріальний тиск і т.п.):

А) Так.

Б) Ні.

В) Приблизно.

22. Чи знаєте ви показники, що характеризують рівень вашої фізичної підготовленості (результати бігу на 100 м, стрибків у довжину, тесту Купера, силові можливості і т.п.):

А) Так.

Б) Ні.

В) Приблизно.

23. Яку інформацію про свій фізичний стан ви хотіли б мати від фахівців і чи отримуєте ви її в даний час?

Відзначте обраний варіант відповіді по кожному рядку:

1) Цікавить і отримую. 2) Цікавить, але не отримую. 3)

Інформація не цікавить.

А) Про стан здоров'я: 1, 2, 3.

Б) Про гармонійність фігури, статури: 1, 2, 3.

В) Про рівень фізичної підготовленості: 1, 2, 3.

Г) Про рівень розумової працездатності: 1, 2, 3.

24. Які питання, що стосуються шляхів та засобів оптимізації фізичної активності, вас цікавлять?

Відзначте обраний варіант відповіді по кожному рядку:

1. Так, цікавлять. 2. Ні, не цікавлять. 3. Важко відповісти.

А) Методика загартовування: 1, 2, 3.

Б) Як користуватися сауною: 1, 2, 3.

В) Як раціонально харчуватися: 1, 2, 3.

Г) Як контролювати вагу тіла: 1, 2, 3.

Д) Регулювання статевого життя: 1, 2, 3.

Е) Методика занять бігом і ходьбою: 1, 2, 3.

Ж) Застосування тренажерів: 1, 2, 3.

З) Методика музично-ритмічних вправ: 1, 2, 3.

І) Методика самоконтролю в період занять: 1, 2, 3.

К) Організація рухового режиму в період іспитів: 1, 2, 3.

Л) Питання сімейного фізичного виховання: 1, 2, 3.

М) Методика психотренування: 1, 2, 3.

25. Змогли б ви в даний момент самостійно виконати наступні завдання?

Відзначте обраний варіант по кожному рядку:

1. Так, я зможу. 2. Ні, я не зможу. 3. Важко відповісти.

А) Скласти комплекс ранкової гігієнічної гімнастики: 1, 2, 3.

Б) Провести самоконтроль в процесі занять фізкультурною діяльністю: 1, 2, 3.

В) Провести навчально-тренувальне заняття з товаришами: 1, 2, 3.

Г) Скласти раціональну дієту: 1, 2, 3.

Д) Дати консультацію по загартуванню: 1, 2, 3.

Е) Зробити самомасаж або масаж іншій особі: 1, 2, 3.

26. Що могло б підвищити ваш інтерес до фізкультурно-спортивної діяльності?

А) Покращена якість занять.
вибору виду спорту.

Б) Можливість

Г) Сучасно обладнана спортивна база.
фізичної культури.

Д) Реклама занять з

27. На ваш погляд особистісна фізична культура людини найбільш повно проявляється:

А) У тому, що вона систематично займається фізичними вправами з метою фізичного самовдосконалення.

Б) У тому, що вона займається спортом.

В) У тому, що у неї відсутні шкідливі звички.

Г) У тому, що вона веде фізично активний спосіб життя.

Д) У тому, що вона живе заради власного задоволення.

Е) У тому, що вона турбується про підтримання в нормі свого фізичного стану.

Ж) У тому, що вона готова допомогти іншим людям в їх оздоровленні і фізичному вдосконаленні.

З) У тому, що вона володіє необхідними вміннями та навичками та використовує їх для вирішення особисто значущих завдань щодо поліпшення власного здоров'я і фізичного вдосконалення.

І) В реалізації на практиці ідеалів, норм, прикладів поведінки, сформованих під впливом фізичної культури.

28. Інформацію про здоровий спосіб життя ви отримуєте з:

А) Засобів масової інформації. Б) Від своїх товаришів і рідних.

В) З власного життєвого досвіду.

29. Як ви проводите свій вільний час:

А) Спілкуюся з друзями. Б) Готуюсь до занять. В) Відпочиваю, гуляю.

Г) Підробляю. Д) Займаюся спортом. Е) Використовую активні форми відпочинку.

Ж) Ваш варіант відповіді _____

30. Яку з форм фізичної активності ви вибрали б, будь для цього всі необхідні умови?

А) Клубні форми по фізкультурним інтересам.

Б) Самостійні заняття.

В) Секційні заняття з виду спорту.

Г) Активний відпочинок: прогулянки, ігри, купання.

Д) Масові спортивні та фізкультурно-оздоровчі заходи.

31. Які види платних послуг необхідно надати студентам з використанням найближчих до вузу спортивних баз.

А) Масаж. Б) Сауна. В) Басейн. Г) Тенісний корт.

Д) Прокат інвентаря. Е) Консультації фахівців.

Ж) Ваш варіант відповіді _____

32. Чи змінився ваш інтерес до фізичної культури за час навчання у вузі:

А) Підвищився. Б) Залишився без змін. В) Знизився.

33. Чи вважаєте ви фізичну культуру необхідним елементом загальної культури особистості студента:

А) Так. Б) Ні. В) Важко відповісти.

33. Здоровий стиль життя для вас це:

А) Відмова від шкідливих звичок (алкоголь, паління, переїдання).

Б) Заняття спортом.

В) Спостереження за станом здоров'я.

Г) Тестування фізичної підготовленості.

Д) Правильне харчування.

Е) Гігієна тіла.

Ж) Дотримання режиму дня.

З) Ваш варіант відповіді _____

34. Оцініть за п'ятибальною шкалою, наскільки ваш стиль життя відповідає здоровому способу життя: 1, 2, 3, 4, 5.

Бажаємо вам доброго здоров'я і дякуємо за участь в дослідженні.

Дорогой друг!

Исследование проводится с целью определения особенностей влияния занятий спортом на личность спортсмена. Ваши ответы позволят наметить практические меры по совершенствованию системы многолетней подготовки спортсменов.

1. Место вашей учебы (работы): _____

2. Пол: Женский _____ Мужской _____

3. Ваш возраст _____

4. Занимаетесь ли Вы в настоящее время спортом? Да ___ Нет _

5. Вид спорта, в котором Вы добились наибольших успехов _

6. Ваша спортивная квалификация _____

7. Что может повлиять на Ваше решение завершить спортивную карьеру: А) Осознание того, что дальнейший рост спортивных результатов невозможен _____ В) Травмы _____

Г) Разочарование в спорте _____ Д) Бытовые проблемы _____

Е) Финансовые проблемы _____ Ж) Отсутствие взаимопонимания с тренером ___

З) Отсутствие взаимопониманий в команде _____

К) Невозможность сочетать учебу и тренировки _____

Л) Ваш вариант ответа _____

8. Что может повлиять на выбор Вашего будущего места работы.

А) Специальное образование _____ Б) Случайные обстоятельства _____

В) Влияние занятий спортом _____

Г) Ваш вариант ответа _____

9. Существует ли связь между видом спорта, которым Вы занимались, и высшим +-учебным заведением в котором Вы учитесь?

Да _____ Нет _____ Затрудняюсь ответить _____

10. На Ваш взгляд на личность спортсмена в наибольшей степени влияют:

А) Авторитет тренера ___ Б) Участие в спортивных соревнованиях _____

В) Ощущения своей значимости _____ Г) Спортивные успехи _____

Д) Правильно организованный тренировочный процесс _____

Е) Взаимоотношения, которые складываются в среде спортсменов _____

11. На Ваш взгляд влияют ли на формирование личности спортсмена отношения, которые складываются в спортивной среде?

Да _____ Нет _____ Затрудняюсь ответить _____

12. На какие качества личности в наибольшей степени влияют занятия спортом?

А) Уверенность _____ Б) Эмоциональная устойчивость _____ В) Независимость _____ Г) Агрессивность _____ Д) Ориентация на достижение

Желаем вам доброго здоровья и благодарим за участие в исследовании.

Дорогой коллега!

Исследование проводится с целью определения особенностей влияния занятий спортом на личность спортсмена. Ваши ответы позволят наметить практические меры по совершенствованию системы многолетней подготовки спортсменов. От искренности Ваших ответов будет зависеть успех исследования.

1. Место вашей работы: _____
 2. Пол: Женский _____ Мужской _____
 3. Ваш возраст _____
 4. Вид спорта, в котором Вы добились наибольших успехов _____
 5. Ваша спортивная квалификация _____
 6. Какой вуз Вы закончили _____
 7. Что повлияло на Ваше решение завершить спортивную карьеру:
 - А) Осознание того, что дальнейший рост спортивных результатов невозможен _____
 - В) Травмы _____
 - Г) Разочарование в спорте _____
 - Д) Бытовые проблемы _____
 - Е) Финансовые проблемы _____
 - Ж) Отсутствие взаимопонимания с тренером _____
 - З) Отсутствие взаимопониманий в команде _____
 - К) Ваш вариант ответа _____
8. Что повлияло на выбор Вашего места работы.
 - А) Специальное образование _____
 - Б) Случайные обстоятельства _____
 - В) Влияние занятий спортом _____
 - Г) Ваш вариант ответа _____
 9. Существует ли связь между видом спорта, которым Вы занимались и местом Вашей нынешней работы?
Да _____ Нет _____
 10. На Ваш взгляд на личность спортсмена в наибольшей степени влияют:
 - А) Авторитет тренера _____
 - Б) Участие в спортивных соревнованиях _____
 - В) Ощущения своей значимости _____
 - Г) Спортивные успехи _____
 - Д) Правильно организованный тренировочный процесс _____
 - Е) Взаимоотношения, которые складываются в среде спортсменов _____
 - 11) Используете ли Вы в настоящее время физические упражнения для поддержания организма в норме?
Да _____ Нет _____ Редко _____
 12. На Ваш взгляд конкурентные отношения, которые складываются в среде спортсменов, влияют ли на формирование личности спортсмена?
Да _____ Нет _____ Затрудняюсь ответить _____

Желаем вам доброго здоровья и благодарим за участие в исследовании.

Список публікацій здобувача за темою дисертації.

наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації

1. Акілов М., Самоленко Т., Конестяпін В., Шутєєв В. Досвід організації підвищення кваліфікації тренерів легкої атлетики // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Вип. 17. : у 4-х т. Л. : ЛДУФК, 2013. С. 6-9. *Автору належить проведення дослідження, узагальнення результатів та формулювання висновків. Фахове видання України.*
2. Yefremenko A., Shesterova L., Krajnik Y., Nasonkina H., Shuteev V., Shuteeva T., Druz V., Pyatisotskaya S. Correlation between physiological parameters and indicators of special physical readiness of trained sprinters under the influence of recovery means // Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), 16(3), 2016, Art 140, pp. 897-900. *Автору належить проведення дослідження, узагальнення результатів та формулювання висновків. Видання ввійшло до міжнародних наукометричних баз даних Scopus.*
3. Сутула В.О., Шутєєв В.В., Луценко А.О., Колісніченко А.О., Ісправнікова В.М., Дейнеко А.Х., Бодренкова І.А. Особливості впливу занять спортом на особистість студентів // Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2017. № 1 (57). С. 100-105. *Автору належить проведення дослідження, узагальнення результатів та формулювання висновків. Фахове видання України, яке включено до міжнародних наукометричних баз: Index Copernicus, DOAJ.*
4. Єфременко А.М., Крайник Я.Б., Насонкіна О.Ю., Шутєєв В.В. Огляд особливостей планування бігових навантажень помірної інтенсивності // Вісник Чернігівського національного педагогічного

університету. 2017. Вип. 147. Т 2. С. 41-44. *Автору належить проведення дослідження, узагальнення результатів та формулювання висновків. Фахове видання України.*

5. Шутеев В.В., Шутеева Т.М., Ефременко А.О., Насонкіна О.Ю., Марченков М.К. Масовий студентський спорт у вітчизняній та зарубіжній практиці // Слобожанський науково-спотрибний вісник вісник. Харків, 2017. № 4 (60). С. 121-125. *Автору належить проведення дослідження, узагальнення результатів та формулювання висновків. Фахове видання України, яке включено до міжнародних наукометричних баз: Index Copernicus, DOAJ.*

6. Сутула В.О., Шутеев В.В. Взаємовідносини тренера і спортсмена як фактор підвищення ефективності тренувального процесу // Науковий часопис НПУ ім. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) Київ, 2017. Вип. 10 (92) 17. С. 117-119. *Автору належить проведення дослідження, узагальнення результатів та формулювання висновків. Фахове видання України.*

7. Шутеев В.В. Зміни в підготовленості спортсменів, які займаються легкоатлетичним спринтом в умовах спеціалізованого спортивного клубу // Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2017. № 5 (61). С. 110-113. *Фахове видання України, яке включено до міжнародних наукометричних баз: Index Copernicus, DOAJ.*

наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації

8. Шутеев В.В. Формирование личностной физической культуры у студенческой молодежи с помощью инновационных технологий // Збірник наукових праць I Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції, 12-13 березня 2015 р., Харків: ХДАФК, 2015. С. 88-91.

9. Друзь В.А., Шутєєв В.В. Вплив спорту на особистість // Матеріали XVI Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт і здоров'я: стан і перспективи в умовах сучасного українського державотворення в контексті 25-річчя Незалежності України», 8–9 грудня 2016 р. Харків : ХДАФК. С. 363-365. *Автору належить проведення дослідження, узагальнення результатів та формулювання висновків.*

наукові праці, які додатково відображають результати дисертації

10. Шутєєв В.В., Сутула О.В., Кочина Н.В., Сутула В.О. Особливості прояву мотивації досягнення у студентів вищих навчальних закладів різного профілю // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Вип. 18 : у 4-х т. Л. : ЛДУФК, 2014. Т.2. С. 197-200. *Автору належить проведення дослідження, узагальнення результатів та формулювання висновків. Фахове видання України.*

11. Шутєєв В. Рівень знань та умінь набутих студентами вузів різного профілю в процесі фізкультурної освіти // Спортивний вісник Придніпров'я. 2014. № 2. С. 179-187. *Фахове видання України.*

Відомості про апробацію результатів дисертації

1. VIII Міжнародній науково-практичній конференції «Основні напрямки розвитку фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації» (Дніпропетровськ, 24-25 жовтня 2013 року); форма участі – виступ з доповіддю.

2. XVIII Міжнародна наукова конференція «Молода спортивна Україна». Особливості прояву мотивації досягнення у студентів вищих навчальних закладів різного профілю (Львів, 27-29 березня 2014 року); форма участі – виступ з доповіддю.

3. I Всеукраїнська науково-практична Інтернет-конференція «Формирование личностной физической культуры у студенческой молодежи с помощью инновационных технологий» (Харків, 12-13 березня 2015 року); форма участі – виступ з доповіддю.

4. XVI Міжнародна науково-практична конференція «Фізична культура, спорт і здоров'я: стан і перспективи в умовах сучасного українського державотворення в контексті 25-річчя Незалежності України» Вплив спорту на особистість.(Харків, 8–9 грудня 2016 року); форма участі – виступ з доповіддю.



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

м. Харків-61022, вул. Клочківська, 99

Тел/факс(8-057) 705-23-01

№ _____

" 25 грудня 2016 р.

ДОВІДКА

**про впровадження основних положень дисертаційного дослідження
Шутєєва Вячеслава Вадимовича**

Результати дисертаційного дослідження Шутєєва Вячеслава Вадимовича впроваджувались у процес реалізації наукового проекту МОН України «Теоретико-методичні засади формування культури фізичного здоров'я у студентської молоді» (номер державної реєстрації: 0115U006767).

Ефективність впровадження запропонованої організаційно-педагогічної технології формування особистісної фізичної культури у студентської молоді підтверджується підвищенням у них рівня фізичної підготовленості, а також формуванням у них потреби до систематичних занять фізичними вправами.

Позитивно оцінюючи результати дослідження Шутєєва В.В. вважаємо за доцільне рекомендувати основні його положення в процес фізичного виховання студентів ВНЗ України.

Керівник наукового проекту,
доктор педагогічних наук, професор

В.О. Сутула

Проректор з науково-педагогічної роботи,
доктор педагогічних наук, професор



С.І.Ткачов

Додаток Е

Акт

упровадження результатів наукових досліджень в навчально-тренувальний процес спортивного клубу "Політехнік" Національного Технічного Університету "Харківський Політехнічний Інститут"

Ми, що підписалися нижче, склали цей акт про те, що старший викладач Харківської державної академії фізичної культури В.В.Шутєєв упровадив в навчально-тренувальний процес спортивного клубу "Політехнік" Національного технічного університету "Харківський Політехнічний Інститут" результати наукових досліджень проблеми впливу занять спортом на формування особистісної фізичної культури у студентської молоді.

П.І.Б. автора розробки	Найменування впровадження та його коротка характеристика	Ефект від упровадження результатів наукових досліджень
Шутєєв Вячеслав Вадимович	Педагогічна технологія формування особистісної фізичної культури у студентської молоді на основі використання засобів спорту представляє собою відтворювану систему прийомів і методик, які об'єднані єдиним алгоритмом їх використання у навчально-тренувальному процесі, що гарантує прилучення студентів до цінностей фізичної культури.	Упровадження педагогічної технології формування особистісної фізичної культури у студентської молоді сприяло формуванню у студентів університету більш добросовісного ставлення до тренувань, підвищило їх зацікавленість умовами, формами та механізмами самоорганізації фізкультурно-спортивної діяльності, які реалізуються в спортивному клубі "Політехнік".

Автор розробки



Шутєєв В.В.

Старший викладач



Ісправнікова В.М.

Голова спортивного клубу "Політехнік"



Колісниченко А.О.

15.05.2016

ДОВІДКА**про впровадження основних положень комплексного наукового проекту «Теоретико-методологічні засади формування особистісної фізичної культури у дітей і молоді як основи їх здоров'я»**

Розроблена в рамках реалізації комплексного наукового проекту система організаційно-педагогічних заходів, спрямована на формування особистісної фізичної культури студентської молоді впроваджувалась у навчально-виховний процес кафедри фізичного виховання Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого в 2013-2014 навчальному році. Науково обґрунтовані положення та комплексна педагогічна технологія формування фізичної культури особистості студента стали інструментарієм для викладачів кафедри в процесі формування у студентів потреби у здоровому фізично активному способі життя. Впровадження результатів дослідження В.О.Сутули, П.М.Кизіма, В.В.Шутеева дало можливість удосконалити навчально-виховний процес фізичного виховання студентської молоді.

Завідувач кафедри фізичного виховання

к.фіз.вих., доцент

/Л.С.Луценко/

