

Міністерство освіти і науки України
Харківська державна академія фізичної культури

ШУТЄЄВ ВЯЧЕСЛАВ ВАДИМОВИЧ

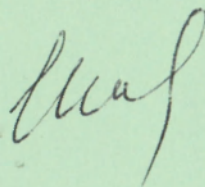
УДК 796.011.3/159.923-057.875

**ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СПОРТОМ НА ОСОБИСТІСНІ ЯКОСТІ
СПОРТСМЕНІВ**

24.00.01 – олімпійський і професійний спорт

АВТОРЕФЕРАТ

дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата наук з фізичного виховання та спорту



Харків – 2018

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано в Харківській державній академії фізичної культури, Міністерство освіти і науки України.

Науковий керівник – доктор педагогічних наук, професор
Сутула Василь Опанасович,
Харківська державна академія фізичної культури,
професор кафедри танцювальних видів спорту,
фітнесу та гімнастики.

Офіційні опоненти: доктор педагогічних наук, професор
Приходько Володимир Васильович,
Придніпровська державна академія фізичної
культури і спорту, завідувач кафедри теорії та
методики спортивної підготовки;

доктор наук з фізичного виховання та спорту,
професор

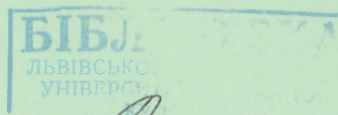
Кутек Тамара Борисівна,
Житомирський державний педагогічний
університет імені Івана Франка, професор кафедри
теорії і методики фізичного виховання.

Захист відбудеться 28 лютого 2018 року о 12⁰⁰ годині на засіданні спеціалізованої вченої ради К 64.862.01 Харківської державної академії фізичної культури (61058, м. Харків, вул. Клочківська, 99).

Із дисертацією можна ознайомитися в бібліотеці Харківської державної академії фізичної культури (61058, м. Харків, вул. Клочківська, 99).

Автореферат розіслано 27 січня 2018 року.

Учений секретар
спеціалізованої вченої ради



С.М. Котляр

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

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.Візітеем (1989), Л.Лубишевою (2002, 2009), Л. Матвєєвим (1998, 2009), Ю. Ніколаєвим (2011), М. Віленським (2001), В. Видрінім (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.Льїна (2009) стверджується про існування «спортивного типу особистості». По-іншому цю проблему висвітлює Р.Уейнберг та Д.Гоулда (1998), значаючи 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; Ф.Моеп, 2013; А. 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.Гаґуа, 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 швидко-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 зі Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр. відповідно до теми «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 2015-2016 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 значущість 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 з анотації, вступу, п'яти розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаних джерел, додатків. Дисертацію викладено на 210 сторінках, з яких 162 сторінки складає основний текст та містить 29 таблиць, 5 рисунків, 6 додатків. У списку 267 літературних джерела, з них 31 – іноземних авторів.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У вступі обгрунтовано актуальність обраної теми, окреслено її зв'язок із науковими темами, визначено мету, об'єкт, предмет і завдання дослідження, наведено узагальнюючу інформацію про методи дослідження, розкрито наукову новизну та практичне значення роботи, висвітлено особистий внесок здобувача, відображено апробацію результатів дослідження, публікації та структуру дисертації.

У першому розділі «Науково-методичні аспекти функціонування студентського спорту» представлено результати аналізу наукових публікацій з теми дисертації та визначено основні напрями дослідження. У результаті проведеного аналізу з'ясовано умови і форми самореалізації спортсменів, які тренуються у спеціалізованих спортивних клубах вищих навчальних закладів та виділено особливості самоідентифікації спортсменів у сфері фізкультурно-спортивної діяльності. Встановлено, що на сьогодні проблема формування особистісних якостей у спортсменів під впливом занять спортом залишається недостатньо вивченою. Проведений аналіз показав, що одним із ефективних

напрямів впливу на особистісні якості спортсменів є формування довірчих взаємовідносин між тренером і спортсменом, що реалізовано в діяльності спеціалізованого спортивного клубу.

У *другому розділі «Методи та організація дослідження»* відповідно до мети та завдань дослідження описано та обґрунтовано систему взаємодоповнюваних методів адекватних об'єкту та предмету дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, соціологічні дослідження, педагогічний експеримент, методи статистичного аналізу результатів дослідження. Для вирішення завдань дослідження протягом 2011-2017 р. проведено констатувальний та формувальний експерименти. У ході проведення констатувального експерименту визначалися особливості впливу занять спортом на особистісні якості спортсменів, соціально-педагогічні умови самореалізації спортсменів у сфері фізкультурно-спортивної діяльності, а також умови їх діяльності в спеціалізованому спортивному легкоатлетичному клубі та фактори самоідентифікації спортсменів у сфері фізкультурно-спортивної діяльності. У процесі проведення формувального експерименту в практику діяльності спеціалізованого легкоатлетичного спортивного клубу впроваджувалася педагогічна технологія формування особистісних якостей у спортсменів та оцінювалась її ефективність.

Дисертаційне дослідження проводилося в чотири етапи упродовж 2010-2017 рр.

На *першому етапі* (2010-2012 р.) здійснювався 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 визначення впливу різних видів спорту на особистісні якості спортсменів, соціально-педагогічні умови самореалізації спортсменів у сфері фізкультурно-спортивної діяльності, фактори самоідентифікації спортсменів у сфері фізкультурно-спортивної діяльності. На основі отриманих даних розроблено педагогічну технологію формування особистісних якостей спортсменів в умовах діяльності спеціалізованого спринтерського легкоатлетичного спортивного клубу.

На *третьому етапі* (2015-2016 рр.) проведено формувальний експеримент щодо впровадження та перевірки ефективності педагогічної технології формування особистісних якостей спортсменів в умовах діяльності спеціалізованого легкоатлетичного клубу. В експерименті брали участь дві групи спортсменів (контрольна та дослідна) чисельністю по дев'ять спортсменів 18-19 років, що мали III-II спортивні розряди. У тренувальному процесі спортсменів експериментальної групи впроваджувалася педагогічна технологія формування особистісних якостей спортсменів. Тренувальні заняття спортсменів контрольної групи проводилися за загально прийнятою системою.

На *четвертому етапі* (2016-2017 рр.) узагальнювалися результати дослідження, оформлялися висновки дисертаційного дослідження,

розроблялися практичні рекомендації. На усіх етапах дослідження основні результати оприлюднювались у формі статей в наукових виданнях, доповідей на наукових семінарах і конференціях, здійснювалось впровадження результатів дослідження.

У *третьому розділі «Особливості прояву особистісних якостей у спортсменів які займаються різними видами спорту»* проведено системний аналіз впливу тренувального процесу на особистісні якості спортсменів різних спеціалізацій. Установлено, 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%), футболом (12,4%). Якість особистості «орієнтація на досягнення» найбільш притаманна легкоатлетам (33,3%), футболістам (33,3%) та борцям (25,0%). Вона 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 тренерів та викладачів спеціалізованих кафедр ХДАФК (12,0%). Результати дослідження також свідчать про те, що на якості особистості 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 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 із 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 цей фактор звернули увагу 100% спортсменів, які займаються легкою атлетикою, 78% спортсменів, які займаються важкою атлетикою, боксом, східними одноборствами, 75% спортсменів, які займаються різними 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 є одним із напрямів діяльності спеціалізованого спортивного клубу, найбільш значущий для легкоатлетів (88%), а найменш значущий для футболістів (47%).

Аналіз факторів самоідентифікації спортсменів ХДАФК у сфері фізкультурно-спортивної діяльності показав, що основний мотиваційний чинник, який спонукає їх до занять спортом є «досягнення спортивних успіхів», що відмітили 48,0% респондентів. У студентів, які навчаються в непрофільних вузах (НЮУ, НТУ) цей показник значно нижчий і складає близько 9,6%. Результати дослідження свідчать також про те, що за час навчання у ВНЗ інтерес до фізкультурно-спортивної діяльності підвищується практично в рівних пропорціях, як у студентів-спортсменів ХДАФК (42,5%), так і у студентів НЮУ, НТУ (45,0%). Результати соціологічного дослідження також показали, що спортивна ідентичність проявляється в усвідомленні переважно спортсменами того, що особистісна фізична культура є необхідним елементом загальної культури людини, про що зазначили 82,7% спортсменів ХДАФК і лише 75,0% студентів, які навчаються в непрофільних ВНЗ.

Аналіз кореляційних зв'язків між показниками, які використовуються в тренувальному процесі для оцінки фізичного розвитку та фізичної підготовленості спортсменів, свідчить про те, що позитивна поміркована кореляційна залежність існує між результатами показаними ними в тестах «нахил тулуба вперед» та «човниковий біг» ($r=0,41$), «біг 60 м» та «човниковий біг» ($r=0,45$), «стрибок у довжину з місця» та «підтягування на перекладині» ($r=0,39$). Водночас виявлено негативну помірковану залежність між «довжиною тіла» та результатом у тесті «човниковий біг» ($r=0,32$), а також між «масою тіла» та результатом в тесті «човниковий біг» ($r=0,35$). Отримані результати створюють об'єктивну основу для коректного підбору тренувальних засобів у процесі підготовки спортсменів.

У четвертому розділі «Діяльність спеціалізованих спортивних клубів, як ефективна форма впливу на особистісні якості спортсменів» для обґрунтування авторської педагогічної технології формування особистісних

якостей у спортсменів, які тренуються у спеціалізованому спортивному клубі, сформовано дослідну та контрольну групи. Контрольна група тренувалася за загальноприйнятною програмою, а дослідна – за експериментальною, яка передбачала систематичні тренування спортсменів разом із більш кваліфікованими спортсменами, регулярне інформування спортсменів про зміни в їх підготовленості, проведення з ними провідними спортсменами майстер-класів, створення в тренувальному процесі конкурентних умов для кращого виконання спортсменами вправ змагального характеру. Побудова тренувальних занять базувалася на основних принципах спортивної підготовки, а саме: на принципі поступового підвищення навантажень (інтенсивність та обсяг навантажень відповідали зростаючим функціональним та фізичним можливостям спортсменів); принципі систематичності, принципах доступності, регулярності й орієнтації на досягнення. Процес впровадження педагогічної технології здійснювався протягом підготовчого, змагального, та перехідного періодів річного макроциклу. Схему розподілу основних тренувальних засобів у річному макроциклі підготовки спортсменів дослідної і контрольної груп подано в таблиці 1.

Після проведення комплексного експерименту щодо впровадження в тренувальний процес педагогічної технології формування особистісних якостей спортсменів, які займаються легкоатлетичним спринтом в умовах спеціалізованого спортивного клубу, здійснено порівняння підготовленості спортсменів дослідної та контрольної груп. Результати оцінки спеціальної силової підготовленості спортсменів дослідної та контрольної груп після впровадження педагогічної технології представлено в таблиці 2. 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 сходинах» ($t=4,0$; $p<0,01$), відповідно, 4,0с і 4,2 с, що складає 5,0%. У дослідній групі у порівнянні з контрольною за період експерименту спостерігається також достовірне покращення результатів в тесті «потрійний стрибок з місця», відповідно, 8,5 м і 8,3 м ($t=4,9$; $p<0,01$), різниця складає 2,35%, в тесті «5-кратний стрибок з місця», відповідно, 14,2 м і 13,8 м ($t=1,3$; $p>0,05$), покращення складає 9,7%. Результати експерименту з впровадження педагогічної технології свідчать також про те, що спортсмени дослідної групи після завершення експерименту показали вищі результати в спеціальних тестах «стрибки на одній нозі», відповідно, 40,0 і 39,0 раз ($t=2,5$; $p<0,01$), а також «присідання за 30 с», відповідно, 27,0 і 25,0 раз ($t=2,3$; $p<0,01$). Приріст результатів в середньому складає, відповідно, 6,8% і 7,4,%. Узагальнюючи результати дослідження змін спеціальної силової підготовленості у спортсменів дослідної і контрольної груп за період педагогічного експерименту визначено, що спортсмени дослідної групи мають перевагу над спортсменами контрольної групи за узагальненими результатами показаних в спеціальних силових тестах на 6,3%.

Таблиця 1

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
			Місяці, обсяги											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
	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: Мц 1 – що втягує; Мц 2 – базовий ЗФП; Мц 3 – базовий СФП; Мц 4 – спеціально-підготовчий; Мц 5 – змагальний; Мц 6 – відновлювально-підтримуючий; Мц 7 – базовий СФП; Мц 8 – спеціально-підготовчий; Мц 9, 10 – змагальний; Мц 11 – відновлювально-підтримуючий, Мц 12 – відновлювально-підготовчий.

**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
		x	± σ	x	± σ		
1	Біг по 30 сходинках, с	4,0	± 0,1	4,2	± 0,1	4,0	<0,01
2	Потрійний стрибок з місця, м	8,9	± 0,2	8,5	± 0,1	4,9	<0,01
3	5-ти кратний стрибок, м	14,2	± 0,4	13,8	± 0,8	1,3	>0,05
4	Стрибки на одній нозі 20 м (с)	3,9	± 0,4	4,5	± 0,6	2,5	<0,01
5	Присідання за 30 с	27	± 1,6	25	± 1,8	2,3	<0,01

Результати оцінки рівня спеціальної підготовленості легкоатлетів-спринтерів дослідної та контрольної груп після проведення дослідження подано в таблиці 3. Так, спортсмени дослідної групи показали на 3,1% кращі результати в тесті «біг 30 м з ходу» (3,2 с) у порівнянні з результатами контрольної групи (3,3 с) (t=2,50; p<0,01). Результати порівняння рівня спеціальної бігової підготовленості за результатами тесту «біг 30 м зі старту» свідчать про перевагу спортсменів дослідної групи (4,2 с) над контрольною (4,3 с) (t=2,56; p<0,01). Різниця показаних результатів статистично достовірна і складає 2,3%. Як свідчать результати, в тесті «біг 60 м зі старту» спортсмени дослідної групи показали достовірно кращі середньо групові результати (7,4 с) у порівнянні зі спортсменами контрольної групи (7,6 с) (t=9,00; p<0,01). Покращення складає 2,7%. У тесті «біг на місці за 10 с» не отримано достовірної різниці (відповідно, 23,0 і 21,0 бігових рухів за десять секунд) (t=2,23; p>0,05).

Проведений педагогічний експеримент показав, що спортсмени дослідної групи у порівнянні зі спортсменами контрольної групи продемонстрували достовірно кращі результати в тесті «час реакції на слухові подразники», відповідно, 0,19 с і 0,21 с, що складає 10,5% (t=2,14; p<0,01). Водночас спортсмени обох груп показали практично однакові результати в тесті «час реакції на світлові подразники», відповідно, 0,24 с і 0,25 с (t=0,58; p>0,05). Результати показані спортсменами обох груп в бігу на 100 м на змаганнях, які проводилися в кінці експерименту свідчать про те, що спортсмени дослідної групи у порівнянні зі спортсменами контрольної групи показали достовірно

кращі результати, відповідно, 12,1 с і 12,3 с ($t=2,14$; $p<0,01$), різниця між якими складає 2,5%.

Таблиця 3

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 ± 0,14		3,3 ± 0,20		2,50	<0,01
2	Біг 30 м зі старту, с	4,1 ± 0,10		4,3 ± 0,20		2,56	<0,01
3	Біг 60 м зі старту, с	7,4 ± 0,10		7,5 ± 0,20		9,00	<0,01
4	Біг на місці 10 с (кількість бігових рухів)	25,0 ± 3,0		21,0 ± 4,1		2,23	<0,01
5	Час реакції на слухові подразники (с)	0,19 ± 0,03		0,22 ± 0,03		2,14	<0,01
6	Час реакції на зорові подразники (с)	0,243 ± 0,03		0,25 ± 0,04		0,58	>0,05
7	Біг 100 м, с	12,1 ± 0,20		12,4 ± 0,34		2,14	<0,01

За період експерименту в дослідній і контрольній групах відбулися зміни в показниках, які характеризують «направленість особистості» (рис.1). Вони свідчать про те, що за період експерименту у дослідній групі кількість спортсменів, у яких проявилася «направленість на себе» зменшилася з 49,0% до 18,0%.



Рис. 1. Особливості змін показників, які характеризують «направленість особистості», у легкоатлетів-спринтерів дослідної і контрольної груп за період експерименту

У контрольній же групі спостерігалися протилежні зміни, відповідно, 46,0% і 54,0%. За період впровадження педагогічної технології 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). Результати проведеного дослідження також показали, що за період експерименту в дослідній групі збільшилася кількість спортсменів, у яких сформувалася «направленість на діяльність» (з 12,0% на початку експерименту до 29,0% в кінці), тоді як у спортсменів контрольної групи відбулися протилежні зміни, показник зменшився з 18,0% на початку до 5,0% в кінці експерименту.

Зміни прояву «потреби в досягненні» (за градацією: низький, середній, високий), які відбулися за період експерименту у спортсменів дослідної і контрольної груп представлено на рис. 2. Вони свідчать про те, що на початку педагогічного експерименту у 48,6% спортсменів дослідної групи виявлено низький рівень розвитку потреби в досягненні. Після впровадження педагогічної технології таких спортсменів було 21,0%. У контрольній же 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 формування особистісних якостей у спортсменів, які займаються легкоатлетичним спринтом, свідчать також 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.



Рис. 2. Особливості змін показника, який характеризує рівень розвитку «потреби в досягненні» у легкоатлетів-спринтерів дослідної і контрольної груп за період 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% 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 також про зміни значущості деяких факторів самоідентифікації спортсменів. Після проведення експерименту серед спортсменів дослідної групи 50,8% респондентів відмітили позитивні зміни пов'язані з відчуттям впевненості у власних силах, а 45,0% з емоційною стабільністю. У контрольній групі таких респондентів було 44,5% на початку експерименту і 40,4% в кінці. Результати дослідження свідчать також про те, що в дослідній групі у порівнянні з контрольною стало на 9,2% менше спортсменів, у яких підвищилося відчуття своєї значущості. Результати впровадження педагогічної технології свідчать про те, що за період експерименту у 100% спортсменів дослідної групи сформувалося тверде переконання щодо впливу на особистість спортсмена конкурентних взаємовідносин, які складаються у процесі тренувальної та змагальної діяльності. У контрольній групі таких респондентів виявилось лише 70,0%.

У н'ятому розділі «Аналіз та узагальнення результатів дослідження» узагальнено результати дослідження, які підтверджують ефективність розробленої педагогічної технології формування особистісних якостей спортсменів в умовах діяльності спеціалізованого легкоатлетичного клубу.

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

Результати проведеного дослідження підтверджують:

- висновки, зроблені науковцями щодо складних процесів, які лежать в основі розвитку сучасного студентського спорту (О.Вацеба, 2009; Л.Лубишева, 2014) щодо прикладного значення результатів досліджень цієї проблеми (О.Павленко, 2016), щодо значення в цьому процесі клубних форм організації спортивної діяльності (А. Salita-Lisowska, 2006; J. Radiuk-Strzezek , A. Dąbrowski, 2010);

- наукові дані щодо заходів та організаційних форм, які використовуються в соціально-педагогічній практиці для забезпечення оптимальних умов розвитку особистісних якостей спортсменів (І. Смоляр, 2011; Н. Височіна, 2011; F. Моел, 2013; А. Abraham, D. Collins, R. Martindale, 2006) та формування їх спортивної ідентичності (Н. Коваленко, 2017);

- положення сформульовані А. Родіоновим (2004), Е. Льїним (2009), В. Платоновим (2004), О. Городецьким (2012) щодо ролі занять спортом у формуванні базових рис характеру особистості спортсменів.

Доповнено та розширено дані:

- Н. Коваленко (2015, 2017), В. Ляшенка (2010) щодо факторів, які впливають на професійну діяльність спортсменів;

- Е.Гаґа (2001), С.Бондаренко (2007), Т.Маленюка (2010), О.Колісника (2012), В.Друзя та ін. (2015) щодо особливостей використання різноманітних засобів у процесі підготовки легкоатлетів спринтерів;

- Б.Юшко (2002), В.Бобровника та ін. (2011, 2013) щодо побудови річного тренувального процесу у легкоатлетів, які займаються спринтерським бігом.

У результаті проведених досліджень було 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 легкоатлетичним спринтом;

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

- розроблено педагогічну технологію формування особистісних якостей спортсменів в умовах функціонування спеціалізованого легкоатлетичного спортивного клубу, яка полягала в формуванні довірчих взаємовідносин між тренером і спортсменами.

Отже, дані, отримані в результаті проведених досліджень, тісно пов'язані між собою і створюють достатньо цілісне уявлення про основні напрями впливу на формування особистісних якостей у легкоатлетів-спринтерів, які тренуються в спеціалізованому спортивному клубі.

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.

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.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації

1. Акілов М., Самоленко Т., Конестяпін В., Шутеев 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. Ycfremenko 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., Шутеев 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., Шутеев 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., 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., 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., Шутеев 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. Шутеев 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. Шутеев 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.*

АНОТАЦІЇ

Шутеев В.В. Вплив занять спортом на особистісні якості спортсменів.

– На правах рукопису.

Дисертації 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.

У дисертаційній роботі розроблено та перевірено ефективність педагогічної технології формування особистісних якостей спортсменів в умовах діяльності спеціалізованого легкоатлетичного клубу. 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 впевненості, емоційної стабільності та орієнтації на досягнення. Результати впровадження педагогічної технології свідчать про те, що в структурі особистості спортсменів дослідної групи відбулися зміни мотиваційного, інтелектуального та діяльнісного компоненту, більш значущі ніж в контрольній. Результати педагогічного експерименту свідчать також про те, що за період впровадження педагогічної технології у спортсменів дослідної

групи покращились, у порівнянні з результатами контрольної групи, показники в тестах «біг 30 м з ходу», «біг 30 м зі старту», «біг 60 м зі старту», «час реакції на слухові подразники», а також показники в «бігу на 100 м» про що свідчать результати змагань проведених у кінці педагогічного експерименту.

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

Шутеев В.В. Влияние занятий спортом на личностные качества спортсменов. – На правах рукописи.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.01 – олимпийский и профессиональный спорт. – Харьковская государственная академия физической культуры. – Харьков, 2018.

В диссертационной работе разработано и проверено эффективность педагогической технологии формирования личностных качеств спортсменов в условиях деятельности специализированного легкоатлетического клуба. Для выяснения значимости факторов, отражающих взаимосвязь тренера со спортсменом в условиях деятельности спортивных клубов, был проведен уточняющий эксперимент. Его результаты положены в основу разработанной педагогической технологии, которая предусматривает систематические тренировки спортсменов экспериментальной группы совместно с более квалифицированными спортсменами, регулярное информирование спортсменов про изменения в их подготовленности, проведение с ними ведущими спортсменами мастер-классов, создание в тренировочном процессе конкурентных условий для лучшего выполнения спортсменами упражнений соревновательного характера. Для более объективного подбора тренировочных средств в процессе подготовки легкоатлетов-спринтеров была определена корреляционная зависимость между показателями их физического развития и физической подготовленности. Результаты внедрения педагогической технологии показали, что наиболее важными качествами личности, которые развиваются у спортсменов в процессе занятий спортом, являются формирование у них уверенности, эмоциональной стабильности и ориентации на достижение. Результаты внедрения педагогической технологии свидетельствуют также о том, что в структуре личности спортсменов экспериментальной группы произошли изменения, более значимые чем в контрольной, мотивационного, интеллектуального и деятельностного компонентов. Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют также о том, что за период внедрения педагогической технологии у спортсменов экспериментальной группы улучшились, по сравнению с результатами контрольной группы, показатели в тестах «бег 30 м с хода», «бег 30 м со старта», «бег 60 м с старта», «время реакции на слуховые раздражители». Проведенные в конце исследования соревнования показали, что

спортсмены экспериментальной группы продемонстрировали более высокие результаты в беге на 100 м по сравнению со спортсменами контрольной группы.

Ключевые слова: личность, спортсмен, специализированный спортивный клуб, педагогическая технология, подготовленность, мотивационный компонент личности, интеллектуальный компонент личности, деятельностный компонент личности, потребности.

Shutieiev V.V. The impact of sports on the personal qualities of athletes. - Manuscript.

Thesis for obtaining a scientific degree of physical education and sports Ph.D., specialty 24.00.01 - olympics and professional sports. - Kharkiv State Academy of Physical Culture. - Kharkiv, 2018.

The efficiency of athletes' personal qualities formation pedagogical technology in the conditions of the specialized athletics club activity was developed and tested in the dissertation work. Analysis of the impact of doing various kinds of sports on the athletes' personality showed that the most important person's qualities which are developed by athletes in the process of doing sports is the formation of their confidence, emotional stability and orientation towards achievement. The results of the introduction of pedagogical technology indicate that athletes of the experimental group had more significant changes in the motivational, intellectual and activity component of their personality, rather than athletes of the control group. The results of the pedagogical experiment also indicate that during the period of pedagogical technology introduction athletes of the experimental group improved their indicators in the next tests: "running 30 m from the run", "running 30 m from the start", "running 60 m from start", "response time to acoustic stimuli", as well as indicators in "run on 100 m", comparing to the results of the control group. It is evidenced by the results of competitions held at the end of the pedagogical experiment.

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

Відповідальний за випуск – В.О. Сутула

Формат 60x84/16. Ум. друк. арк. 0.9. Тир. 100 прим. Зам. 062-18.
Підписано до друку 25.01.18. Папір офсетний.

Надруковано з макету замовника у ФОП Бровін О.В.
61022, м. Харків, вул. Трінкпера, 2, корп.1, к.19. Т. (057) 758-01-08, (066) 822-71-30
Свідоцтво про внесення суб'єкта до Державного реєстру
видавців та виготовників видавничої продукції серія ДК 3587 від 23.09.09 р.

СТИЛЬ [®]
ИЗДАТ
ТИПОГРАФІЯ
www.stil-izdat.com