

(Омск, 27-29 апреля 2011 г.). - Омск: Изд-во СибГУФК, 2011. - С. 133 -140.

6. Мулик В.В. Методика построения тренировочного процесса биатлонистов различной квалификации в годичном макроцикле // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХХПІ, 2001. – №11. – С. 50-55.

7. Мулик В.В. Система багаторічного спортивного удосконалення в ускладнених умовах поєднання основних сторін підготовленості спортсменів (на матеріалі лижного спорту): автореф. дис. на здобуття наук. ступені доктора наук з фіз. виховання та спорту : спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / В.В. Мулик. – Харків. – 2001. – 40 с.

8. Мулик В.В. Сравнительная характеристика средств специальной подготовки лыжников-гонщиков и биатлонистов, используемых в подготовительном периоде / В.В. Мулик, А.В. Вільд // Збірник наукових праць Харківської державної академії фізичної культури. – Харків : ХДАФК, 2014. – №1(1). – С. 48.50.

**МУЛИК К.В.**, к.физ.вих., доцент

*Харківська державна академія фізичної культури*

## **ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ДІТЕЙ-СИРИТ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ ЦИКЛІЧНИМИ ВИДАМИ СПОРТУ**

**Анотація.** В статті розглянуто питання щодо впливу занять циклічними видами спорту (лижний спорт, легка атлетика) на корекцію процесу соціалізації дітей-сирит 12-16 років.

**Ключові слова:** діти-сироти, циклічні види спорту, соціальна адаптація.

**Постанова проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Заняття спортом можуть стати для дітей-сирит та дітей позбавлених батьківського піклування засобом розвитку рухових і психологічних якостей, своєрідним захистом від залучення до наркотиків та здійснення протиправних дій. Цілеспрямоване залучення підлітків до занять циклічними видами спорту (лижний спорт, легка атлетика) напевно дозволить ефективно протистояти розповсюдженню антисоціальних явищ, шкідливих звичок, сприяти формуванню здорового способу життя.

На думку авторів [3, 5], поряд із такими шляхами соціальної адаптації, як підвищення матеріального забезпечення, працевлаштування, освіта, побут, одним із дієвих шляхів є залучення їх до систематичних занять фізичною культурою і спортом.

Окрім усього заняття спортом можуть виступати у якості засобу соціальної адаптації та реабілітації за рахунок задовільнення потреби у спілкуванні, розширенні кола знайомств, самореалізації у заняттях спортом, включення у громадську працю, підвищення своїх фізичних показників [1, 2, 4].

**Мета роботи** – виявити вплив занять циклічними видами спорту на формування психологічних якостей дітей-сиріт.

Для визначення мети нами були проведені дослідження з використанням методики соціально-психологічної пристосованості.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Проведені нами дослідження виявили, що діти-сироти, які в повному обсязі виконали тренувальний план ДЮСШ, мали позитивні зрушення, як в рухових якостях, так і в становленні психологічних якостей.

Так, у дітей-сиріт 12-13 років, що займаються лижним спортом за час проведення річного тренувального процесу за програмою ДЮСШ покращились показники сприйняття себе ( $t=2,24$ ;  $p<0,05$ ) та утікання від рішення проблем ( $t=2,20$ ;  $p<0,05$ ). Крім цього значно знизився внутрішній локус контролю, однак вірогідність не була виявлена ( $p>0,05$ ), що свідчить про позитивну динаміку в прояві більшої впевненості в собі у дітей-сиріт 12-13 років.

Показники соціально-психологічного стану юнаків-сиріт лижників 15-16 років мають дещо іншу динаміку (табл. 1). Достовірно підвищились результати сприйняття себе ( $t=2,47$ ;  $p<0,05$ ), зовнішнього локусу контролю ( $t=2,34$ ;  $p<0,05$ ), емоційного комфорту ( $t=2,26$ ;  $p<0,05$ ), та відповідно зменшились показники не сприйняття себе ( $t=2,34$ ;  $p<0,05$ ), конфлікту з іншими ( $t=2,26$ ;  $p<0,05$ ), внутрішнього локусу контролю ( $t=2,51$ ;  $p<0,05$ ), емоційного дискомфорту ( $t=2,28$ ;  $p<0,05$ ) та утікання від рішення проблем ( $t=2,39$ ;  $p<0,05$ ).

*Таблиця 1*

**Показники соціально-психологічної пристосованості юнаків-сиріт 15-16 років, які займаються лижними гонками (n=10), бали**

| Шкали                        | До експерименту     | Після експерименту  | Оцінка імовірності |        |
|------------------------------|---------------------|---------------------|--------------------|--------|
|                              | $\bar{x}_1 \pm m_1$ | $\bar{x}_2 \pm m_2$ | t                  | p      |
| Сприйняття себе              | 12,1±0,82           | 15,3±1,00           | 2,47               | p<0,05 |
| Не сприйняття себе           | 5,0±0,67            | 2,9±0,60            | 2,34               | p<0,05 |
| Сприйняття інших             | 5,7±0,84            | 7,6±0,98            | 1,47               | p>0,05 |
| Конфлікт з іншими            | 13,6±0,89           | 10,9±0,80           | 2,26               | p<0,05 |
| Внутрішній локус контролю    | 23,1±1,22           | 19,1±1,02           | 2,51               | p<0,05 |
| Зовнішній локус контролю     | 11,9±1,24           | 15,6±0,98           | 2,34               | p<0,05 |
| Емоційний комфорт            | 11,2±0,71           | 13,4±0,67           | 2,26               | p<0,05 |
| Емоційний дискомфорт         | 19,4±0,89           | 16,8±0,71           | 2,28               | p<0,05 |
| Домінування                  | 9,5±0,56            | 8,7±0,62            | 0,96               | p>0,05 |
| Залежність                   | 3,3±0,62            | 4,2±0,89            | 0,83               | p>0,05 |
| Утікання від рішення проблем | 11,7±0,84           | 8,1±1,24            | 2,39               | p<0,05 |

Ці показники свідчать про позитивний вплив занять лижним спортом на психіку дітей і юнаків, які залишились без батьківської опіки, що в подальшому дає їм змогу адаптуватися до трудової діяльності і безконфліктного повсякденного спілкування.

За рік проведення тренувального процесу легкою атлетикою у дівчат-сиріт 12-13 років значно покращились показники психологічних якостей. Достовірно покращився стан емоційного комфорту ( $t=2,28$ ;  $p<0,05$ ) та зменшилось бажання утікання від рішення проблем ( $t=2,19$ ;  $p<0,05$ ). Інші показники також в більшій, або в меншій мірі мають позитивні зрушення в бік стабілізації психічних процесів становлення дитячого організму (табл. 2).

Таблиця 2

**Показники соціально-психологічної пристосованості дівчат-сиріт 15-16 років, які займаються легкою атлетикою (n=10), бали**

| Шкали                        | До експерименту     | Після експерименту  | Оцінка імовірності |        |
|------------------------------|---------------------|---------------------|--------------------|--------|
|                              | $\bar{x}_1 \pm m_1$ | $\bar{x}_2 \pm m_2$ | t                  | p      |
| Сприйняття себе              | 16,4±0,67           | 18,7±0,78           | 2,25               | p<0,05 |
| Не сприйняття себе           | 7,3±0,84            | 5,1±0,82            | 1,87               | p>0,05 |
| Сприйняття інших             | 6,8±0,93            | 7,9±0,82            | 0,88               | p>0,05 |
| Конфлікт з іншими            | 10,9±1,00           | 9,3±0,84            | 1,22               | p>0,05 |
| Внутрішній локус контролю    | 24,3±1,00           | 21,1±1,02           | 2,24               | p<0,05 |
| Зовнішній локус контролю     | 15,1±0,60           | 17,2±0,71           | 2,26               | p<0,05 |
| Емоційний комфорт            | 10,2±0,71           | 12,7±0,78           | 2,37               | p<0,05 |
| Емоційний дискомфорт         | 18,8±0,76           | 16,4±0,67           | 2,38               | p<0,05 |
| Домінування                  | 7,6±0,76            | 6,3±0,84            | 1,15               | p>0,05 |
| Залежність                   | 5,5±0,67            | 7,1±0,80            | 1,54               | p>0,05 |
| Утікання від рішення проблем | 12,4±0,67           | 9,9±0,80            | 2,40               | p<0,05 |

У більш дорослих (15-16 років) дівчат-сиріт заняття легкоатлетичними біговими видами, за програмою навчально-тренувальних груп ДЮСШ, сприяли покращенню результатів сприйняття себе ( $t=2,25$ ;  $p<0,05$ ), внутрішнього ( $t=2,24$ ;  $p<0,05$ ) і зовнішнього локусу контролю ( $t=2,26$ ;  $p<0,05$ ), емоційного комфорту ( $t=2,37$ ;  $p<0,05$ ) і дискомфорту ( $t=2,38$ ;  $p<0,05$ ) та утікання від рішення проблем ( $t=2,40$ ;  $p<0,05$ ).

Ефективність соціалізації за рахунок спортивної діяльності залежить від того, на скільки цінності спорту співпадають з цінностями суспільства і особистості. В свою чергу наші дослідження показали, що спорт відіграє важливу роль в формуванні особистості дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківської опіки. Це обґрунтовується тим, що багато соціальних ситуацій зустрічаються в спортивній діяльності, що дозволяють спортсмену нарабляти для себе життєвий досвід, будувати особову систему цінностей і установок.

Спортивна діяльність дозволяє ставити конкретні перспективні і етапні цілі, оцінювати свою діяльність у зв'язку з термінами досягнення етапних цілей і ступенем приближення перспективної. Ця особливість спорту здійснює значний вплив на формування тих рис характеру дитини і особливостей особистості, які, як правило, не враховуються при розвитку у людей впевненості в собі і своїх силах, розвиток можливостей досягнення цілі, що планується.

Починаючи займатися в спортивній секції чи відділенні дитячої спортивної школи, юний спортсмен потрапляє в нову соціальну сферу: тренери, судді, спортивний колектив, які є новими агентами соціалізації, конкретні люди, відповідальні за виховання і освіту, навчання культурним нормам і взірцям поведінки, забезпечуючи ефективне засвоєння нової соціальної ролі, в якій опиняється юний спортсмен. Для дітей-сиріт особливо важлива первинна соціалізація, яка закладає основні психофізичні і моральні якості особистості.

Саме тут виявляється особлива роль тренера і спортивного колективу, оскільки відсутня головна підтримка дітей-сиріт – підтримка батьків.

Можливість використання засобів самовдосконалення і виховання дітей-сиріт, підготовка їх до праці вміститься в самі специфіці спорту, як виду діяльності. розвиток у дітей і підлітків життєво важливих рухових якостей, удосконалення психічних процесів, починаючи від відносно простих, на рівні психомоторики, і закінчуючи найбільш складними, інтелектуальними, на рівні мислення і уявлення – це турбота про дитину, про його здоров'я і подальшу успішну соціальну адаптацію.

Таким чином, спорт вміщує великий соціалізуючий і виховний потенціал, виховуючи якості особистості дітей-сиріт. Спорт може формувати у дітей вельми необхідну їм в житті впевненість в собі, в своїх силах, переважаючи позитивний і стеничний емоційний фон, оптимізм. Вплив спорту на розвиток особистості дітей-сиріт багато в чому пов'язаний з організацією всього процесу навчання, виховання і тренування, та особливо з визначенням і реалізацією перспективних і етапних цілей, з оцінкою діяльності спортсмена на кожному відрізку його шляху, що в повній мірі буде сприяти успішності його соціалізації.

### **Висновки.**

1. Проведені нами дослідження показали, що циклічні види спорту позитивно впливають на основні показники соціально-психологічної адаптації дітей-сиріт та позбавлених батьківського піклування.

2. Циклічні види спорту (лижні гонки, бігові види легкої атлетики) в більшій мірі впливають на формування у дітей 12-13 років якості «сприйняття себе» та «утікання від рішення проблем» ( $p < 0,05$ ); в 15-16 років також доповнюються і показники зниження «конфлікту з іншими», «внутрішнього локусу контролю» і «емоційного дискомфорту» та підвищення «зовнішнього локусу контролю» і «емоційного комфорту» ( $p < 0,05$ ).

В перспективі подальших наших досліджень планується виявити вплив інших видів спорту на соціалізацію дітей-сиріт.

### **Література**

1. Гвоздецька С.В. Корекційна спрямованість занять з фізичного виховання старших до школярів із затримкою психічного розвитку: Автореф. дис... канд. з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. – Харків, 2005. – 20 с.

2. Гонеев А.Д., Лифинцева Н.И., Ялпаева Н.В. Основы коррекционной педагогики: Учеб. пособие / Под ред. В.А. Сластенина. – М., 1999. – 362 с.

3. Ефремов А.В. Концепция управления процессами социальной адаптации и реинтеграции инвалидов в общество: Автореф. дис... д-ра. социол. наук. – Новосибирск, 2001. – 24 с.

4. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие. – М., 1997. – 268 с.

5. Хлебцевич К.В. Соціальна адаптація дітей-сиріт засобами фізичного виховання і спорту: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання: спец. 24.00.02 – «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / К.В. Хлебцевич. – Харків, 2007. – 21 с.

## НАСОНКИНА Е.Ю.

*Харьковская государственная академия физической культуры*

### ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ

**Аннотация.** В статье проанализирована динамика показателей физической подготовленности студентов различных направлений подготовки.

**Ключевые слова:** студенты, подготовленность, физическое воспитание, легкая атлетика.

**Вступление.** Проблема повышения уровня физической подготовленности студенческой молодежи в течение многих лет привлекает особенное внимание научных работников (Т.Б. Кутек (2001), Ю.О. Остапенко (2006), И.И. Вовченко, (2008) Л.В. Жула (2011), О.В. Терещенко (2011)). Анализ литературных источников свидетельствует, что в стране наблюдается стойкая тенденция к снижению уровня физической подготовленности населения, в частности и студенческой молодежи, которая приводит к серьезным недостаткам в физическом самосовершенствовании [1, 3]. Актуальность проблемы предопределена необходимостью повышения уровня физической подготовленности будущих специалистов. Ведь известно, что крепкое здоровье и разносторонняя физическая подготовка – основа любой профессии [1].

**Цель исследования.** Исследовать и сравнить подготовленность студентов направлений подготовки «Спорт» и «Физическое воспитание» по результатам выполнения контрольных упражнений, предусмотренных рабочей программой по «Методике преподавания легкой атлетики».

**Методы исследования.** Теоретический анализ и обобщение литературных источников; педагогическое тестирование; методы статистической обработки данных. В исследовании принимали участие 38 студентов I курса ХГАФК направлений подготовки «Спорт» и «Физическое воспитание».

**Результаты исследования и их обсуждение.** Подготовленность студентов оценивалась по результатам выполнения контрольных упражнений в баллах по 10-бальной шкале, предусмотренных рабочей программой по «Методике преподавания легкой атлетики» для студентов I курса.

Контрольное тестирование проходили 38 юношей, среди которых