

УДК 796.011.3:656.6

Валерій Свирида, Владислав Хоменко, Аліна Богданова  
(Херсон, Україна)

### ВИХОВАННЯ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ МОРСЬКИХ ФАХІВЦІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

*Заняття легкою атлетикою зміцнюють здоров'я, виховують наполегливість, витримку, ініціативність, дисциплінованість, почуття колективізму та інші морально-вольові якості.*

**Ключові слова:** флот, страх, ініціативність, витримка, самовладання.

*Athletics strengthens health, cultivates perseverance, endurance, initiative, discipline, a sense of collectivism and other moral and volitional qualities.*

**Key words:** fleet, fear, initiative, endurance, self-control.

Підтримання постійної фізичної готовності морських фахівців до повсякденної освітньої та трудової діяльності на судах торгового флоту досягається безперервним функціонуванням існуючої системи професійно-прикладної фізичної підготовки [1,2,3,4,11]. Розвиток фізичних та виховання морально-вольових якостей фахівців морської галузі відбувається під час навчально-тренувальних занять з різних розділів професійно-прикладної фізичної підготовки та проведення різноманітних спортивно-масових заходів (відвідування секцій з різних видів спорту, проведення спортивних змагань, участь в туристичних переходах) [5,8,21,22,24].

У процесі занять професійно-прикладною фізичною підготовкою та спортом формуються спеціальній фізичні якості, необхідні для подальшої трудової діяльності на судах торгового флоту [7,12,13,14,14,16]. Для досягнення поставлених цілей використовується інформаційне забезпечення навчально-тренувального процесу та постійне використання комп'ютерних технологій [18,19,20].

Одним із розділів професійно-прикладної фізичної підготовки є легка атлетика, яка являється універсальним та ефективним засобом всебічного розвитку морських фахівців. Заняття легкою атлетикою зміцнюють здоров'я, виховують наполегливість, витримку, ініціативність, дисциплінованість, почуття колективізму та інші морально-вольові якості [4,9,10,17].

Воля – психічне явище надзвичайної складності. Конкретні прояви волі отримали назву вольових якостей. Вольова підготовка - це складний і тривалий процес. Основною і необхідною умовою розвитку вольових якостей у спортсменів-легкоатлетів є систематичне виконання вправ в процесі тренувальних занять, що вимагають додаткових вольових зусиль. Цілеспрямованою дією особистості є будь-яка вольова дія, яка формується в процесі діяльності, направленої на створення визначеного продукту, в тому числі вольових якостей морського фахівця.

Прояв вольових якостей у процесі занять легкою атлетикою можна звести до двох видів. До *першого виду* належать вольові якості, в яких відображається ставлення до самого себе, що складаються в процесі досягнення свідомо поставленої мети. Це сприяє формуванню багатьох вольових якостей, в які обов'язково входить боротьба за успішне досягнення мети. Основними є: цілеспрямованість, витримка і самовладання, ініціативність і самостійність.

Цілеспрямованість особистості легкоатлетів характеризується в розумінні результату своєї діяльності, на який вона спрямована. Моделі бажаного образу є мета діяльності у спортсмена-легкоатлета. Цілеспрямованість в своєму змісті виступає як мотив і є активною стороною свідомості, яка тісно пов'язана з усвідомленням оптимальних засобів досягнення мети. У спортсмена-легкоатлета необхідно виробляти свідоме відношення до оволодіння технікою; задавати вправи, різні за складністю, обов'язково контролювати їх виконання; проводити тренувальні заняття за будь-яких умов.

Здатність свідомо регулювати власні почуття, настрої у відповідності з конкретними спортивними ситуаціями становлять витримка і самовладання спортсмена-легкоатлета. Проявами їх є самоактивізація і стримування себе, коли в складних обставинах «потрібно взяти себе в руки», подолати, наприклад, почуття страху і розгубленості. Це одна сторона вольової якості, а інша – тісно пов'язана із здатністю управляти своєю активністю, правильно її регулювати, зберігати раціональну техніку в найнесприятливіших умовах, розвивати здібності не губитися в складних і несподіваних обставинах, управляти своїми діями; проводити тренування в ускладнених умовах.

При долатті труднощів нетрадиційними засобами і методами проявляються ініціативність і самостійність. Сюди, в першу чергу, можна віднести оригінальні засоби вирішення рухових задач, нові прийоми саморегуляції, тобто вся технологічна винахідливість, яка дозволяє спортсмену-легкоатлету бачити в простому приховані властивості, потенційні резерви, що ведуть до успіху та перемоги на змаганнях; привчати самостійно вирішувати поставлені завдання, знаходити шляхи і засоби для досягнення мети.

Вольові якості спортсмена-легкоатлета, що характеризуються його ставленням до перешкод різної важкості, які доводиться долати в процесі досягнення свідомо поставленої мети, становлять *другий вид*. Ці труднощі можуть бути як об'єктивними (зовнішніми), так і суб'єктивними (внутрішніми).

Об'єктивні труднощі зумовлені логікою побудови рухових дій конкретного виду спорту (конкретної дисципліни з легкої атлетики). До їх складу входить точне відтворення амплітуди руху, досягнення високої координації рухів, прояв максимальної м'язової сили, розвиток максимальної швидкості рухів, точне дозування м'язових зусиль, тривалі м'язові напруження, а також перешкоди, спричиненні несприятливими зовнішніми умовами і обставинами, що діють на спортсмена-легкоатлета.

Особисте ставлення спортсмена-легкоатлета до об'єктивних умов діяльності лежить в основі суб'єктивних труднощів. Це страх та невпевненість у своїх силах.

Заняття легкою атлетикою є суттєвим фактором виховання вольових якостей морських фахівців, що здійснюється через застосування в навчально-тренувальному процесі необхідних засобів та педагогічних впливів з урахуванням анатомо-фізіологічних та психологічних особливостей фахівців морської галузі; розвиток можливостей і психічних функцій, обґрунтування волі, як психічного явища та вивчення сутності вольових якостей в процесі занять легкою атлетикою.

### ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Бараненко Г.О. Сучасний стан і шляхи вдосконалення організації забезпечення безпеки мореплавання контейнеровозів. *Сучасні проблеми морського транспорту та безпека мореплавства*: матеріали VIII Всеукр. студентської наук. конф., Видавництво ХДМА, 2018, Том. 1, 12-14.

2. Гузар В.М. Компетентнісний підхід у фізичному вихованні як ефективний шлях зміцнення здоров'я курсантів. *Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення, ерготерапії, інклюзивної та спеціальної освіти*: матеріали IV Всеукр.наук.-практ. конф., Луцьк, 2019, 40-42.

3. Гузар В.М. Шляхи удосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки морських фахівців. *Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення, ерготерапії, інклюзивної та спеціальної освіти*: матеріали VI Всеукр.наук.-практ. конф., 9 грудня 2020 р., Луцьк, 2020, 54-57.

4. Гузар В.М., Шалар О.Г., Пушкіна Л.Й. Особливості емоційно-вольової сфери легкоатлетів-бігунів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт, 2015, Вип. 129, Т. IV, 48-51.

5. Гузарь В.Н. Перспективы компьютеризации информационного обеспечения туризма. *Краєзнавство і туризм: освіта, виховання, стиль життя*: матеріали II Міжнар. наук. – практ. конф., 2000, 226-230.
6. Моїсєєв С.О., Гузар В.М., Свирида В.С. Нова фізична культура у вимірах інновацій. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*: матеріали XVII наук. конф., Харків: ХДАФК, 2021, 91-94.
7. Свирида В.С., Бараненко Г.О., Богданова А.О. Процес силової підготовки фахівців морської галузі. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації*: матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., 27 листопада 2020 р., Переяслав-Хмельницький, 2020, Вип. 65, 378-381.
8. Стрикаленко Є.А., Шалар О.Г., Гузар В.М. Ефективність побудови тренувального процесу футзалістів ФК «Продуксім» в підготовчому періоді. *Спортивні ігри*. 2020, 1 (15), 44-57. <http://dx.doi.org/10.15391/si.2020-2.05>
9. Топал В.В. Методика розвитку витривалості у курсантів в процесі занять легкою атлетикою. *Тенденції та перспективи розвитку науки та освіти в умовах глобалізації*: матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет- конф., 28 лютого 2020 р., Переяслав-Хмельницький, 2020, Вип. 56, 356-359.
10. Топал В.В. Методика розвитку витривалості в тренуванні бігунів на довгі дистанції. *Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення, ергоterapiї, інклюзивної та спеціальної освіти*: матеріали VI Всеукр.наук.-практ. конф., 9 грудня 2020 р., Луцьк, 2020, 174-177.
11. Топал В.В. Професійно-прикладна фізична підготовка як один із шляхів професійної підготовки майбутніх моряків. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації*: матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет - конф., 22 грудня 2020 р., Переяслав-Хмельницький, 2020, Вип. 66, 261-264.
12. Хоменко В.В., Бараненко Г.О., Свирида В.С. Вплив професійно-прикладної фізичної підготовки на професійне становлення морського фахівця. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації*: матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет - конф., 30 жовтня 2020 р., Переяслав-Хмельницький, 2020, Вип. 64, 248-251.
13. Хоменко В.В., Свирида В.С. Мотиви до занять з фізичного виховання курсантів іноземців. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації*: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 28 вересня 2019 р. Переяслав-Хмельницький, 2019. С. 269-272.
14. Хоменко В.В., Свирида В.С. Реалізація професійно-прикладної фізичної підготовки у системі фізичного виховання курсантів. *Філософські обрії сьогодення*: матеріали VII Міжнар. наук.-практ. конф. Херсон: ХДАУ, 2019. С. 177-178.
15. Хоменко В.В., Юськів С.М., Гузар В.М., Свирида В.С. Показники фізичної і технічної підготовленості футболістів різного амплуа студентської команди з футболу. *Спортивні ігри*. 2020, 2 (16), 95-105. <http://dx.doi.org/10.15391/si.2020-1.10>.
16. Хоменко В., Юськів С., Свирида В. Особливості професійно-прикладної психофізичної підготовки курсантів. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації*: матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет - конф., 29 травня 2020 р., Переяслав-Хмельницький, 2020, Вип. 59, С. 349-351
17. Шалар О., Гузар В. Психічні стани, темперамент легкоатлетів-спринтерів та їх вплив на змагальну діяльність. *Фізичне виховання і спорт в навчальних закладах України на сучасному етапі: стан, напрямки та перспективи розвитку*: матеріали XXV Всеукр. наук.-практ. конф., Кропивницький, 2019. С.187-190.
18. Huzar, V. (1999). About the need for the information support automation of physical culture and sport. *Pedagogical sciences*, 10, 316-322.
19. Huzar V. M. (1999). Some issues of the development of the basis of the method of creating of the automated information system for the provision of physical culture and sports on the basis of computers. *Pedagogical sciences*, 12, 256-260.

20. Huzar V.M. (2001). Requirements for the automated information system of physical education and sports provision. *The development concept of physical education branch and sports in Ukraine*, 2, 23-30.
21. Shalar, O., Strykalenko, Y., Huzar, V., Homenko, V., & Popovich T. (2019). Psychological readiness of handball players for the competition. *Sport science*, 12 (1), 95-102.
22. Shalar, O., Strykalenko, Y., & Huzar, V. (2020). Mental training in psychological training of shooters. *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (physical Culture and Sports)*, (6(126), 110-114. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.6\(126\).24](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.6(126).24)
23. Strikalenko, Y. A., Shalar, O. G., & Huzar, V. M. (2019). The use of integral exercises in the physical training of aikidist athletes. *Health, sport, rehabilitation*, 5(1), 126-131. <http://dx.doi.org/10.34142/HSR.2019.05.01.14>
24. Strikalenko, Ye.A., Huzar, V.M., & Shalar, O.H. (2016). The problem of injuries in Kyokushin karate. *Health, sport, rehabilitation*, 4, 73-77.
25. Strikalenko, Y., Shalar, O., Huzar, V., Voloshynov, S., Homenko, V., & Bazylyev, S. (2020). Efficient passage of competitive distances in academic rowing by taking into account the maximum strength indicators. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 20 (6), 3512-3520. <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2020.01008>
26. Strykalenko, Y., Huzar, V., Shalar, O., Voloshynov, S., Homenko, V., & Svirida, V. (2021). Physical fitness assessment of young football players using an integrated approach. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 21 (1), 360-366. <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2021.01034>

УДК 796.011.3:656.6

**Віктор Топал**  
(Херсон, Україна)

### МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ШВИДКОСТІ В ТРЕНУВАННІ БІГУНІВ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ

*У статті розглядаються особливості розвитку швидкості на тренуванні легкоатлетів-спринтерів. Наведено спеціальні засоби розвитку швидкості в підготовці легкоатлетів-спринтерів на основі аналізу науково-методичної літератури та практичного досвіду викладачів Херсонської державної морської академії.*

**Ключові слова:** спринтери, легкоатлети, підготовка, засоби розвитку, здібності, етапи підготовки.

*The article considers the peculiarities of speed development in the training of sprinters. Special means of speed development in the training of sprinters based on the analysis of scientific and methodological literature and practical experience of teachers of the Kherson State Maritime Academy are given.*

**Key words:** sprinters, athletes, training, means of development, abilities, stages of training.

**Постановка проблеми.** Швидкісні здібності дуже важко піддаються розвитку. Щороку викладачі фізичного виховання та тренери знаходять щось нове й збагачують загальну методологію підготовки спортсменів в різних видах спорту [5,8,9], а також методологію підготовки бігунів на короткі дистанції [3]. Однак, сучасний рівень розвитку спорту вимагає рекомендації не про те, як готувати гарних спортсменів, а, чому треба проводити підготовку саме так. З огляду на вище сказане, можна говорити про те, що тема спортивного тренування в різних видах спорту [21,22,23,27], а також в легкоатлетичному спринті, є актуальною і має потребу в нових дослідженнях [2,3]. Особливу увагу фахівці звертають на інформаційне