DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03(189).03

Артюшенко А. О.
доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри теорії і методики фізичного виховання
Черкаського національного університету
https://orcid.org/0000-0002-2954-2714
Гречуха С. В.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання
Черкаського національного університету
https://orcid.org/0000-0002-3094-8025

ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТІСНИХ ЯКОСТЕЙ У ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМИ ЄДИНОБОРСТВАМИ

У статті зазначено, що заняття бойовими мистецтвами по-різному впливають на формування та розвиток фізичних якостей дітей шкільного віку. Аналіз літературних даних і результати власних досліджень дають підґрунтя стверджувати, що вплив занять єдиноборствами на формування особистісних та фізичних якостей учнів середнього шкільного віку актуальний. Дослідження присвячено вивченню впливу занять різними видами спортивних єдиноборств на формування особистісних якостей у юних спортсменів віком 11-12 років. За допомогою комплексу педагогічних методів було проаналізовано зміни рівня особистісних якостей: самооцінки, дисциплінованості, наполегливості та інших важливих характеристик особистості. Результати дослідження показали, що регулярні заняття єдиноборствами сприяють розвитку таких якостей, як самодисципліна, відповідальність, впевненість у собі та стійкість до стресу. Отримані дані можуть бути використані тренерами для більш ефективної організації тренувального процесу, а також психологами для розробки програм психологічної підтримки юних спортсменів.

Показано, що заняття єдиноборствами позитивно впливають на формування особистісно-вольових і фізичних якостей у комплексі. Вольове навчання успішно здійснюється, якщо процес формування якостей особистості органічно пов'язаний з розвитком фізичних здібностей, з навчанням фізичним вправам.

***Ключові слова**: показники фізичної підготовленості, спортивні єдиноборства, фізичні якості, особистісні якості.*

Artyushenko A.O. Formation of personal qualities in young athletes in the process of practicing martial arts.

The article states that martial arts classes have different effects on the formation and development of physical qualities of school-age children. Analysis of literature data and the results of our own research provide grounds to assert that the influence of martial arts classes on the formation of personal and physical qualities of middle school students is relevant. Martial arts play an important role in the formation of the personality of young athletes. This sport not only develops physical qualities, but also contributes to the upbringing of important moral and volitional qualities that are useful not only in the sports arena, but also in everyday life. The article considers such types of mixed martial arts as Kudo and Goju-ryu. The study is devoted to studying the influence of classes in various types of martial arts on the formation of personal qualities in young athletes aged 11-12. Using a set of pedagogical methods, changes in the level of personal qualities were analyzed: self-esteem, discipline, perseverance and other important personality characteristics. The results of the study showed that regular martial arts training contributes to the development of such qualities as self-discipline, responsibility, self-confidence and stress resistance. The data obtained can be used by coaches for more effective organization of the training process, as well as by psychologists for the development of psychological support programs for young athletes. Martial arts are an effective means of shaping the personality of young athletes.These sports contribute to the development of important qualities that will be useful not only in sports, but also in life. However, it is important to remember that success depends on the right approach to training and support from coaches and parents.

It has been shown that martial arts training has a positive effect on the formation of personal-volitional and physical qualities in a complex. Volitional training is successfully carried out if the process of forming personal qualities is organically connected with the development of physical abilities, with training in physical exercises.

***Keywords**: indicators of physical fitness, martial arts, physical qualities, personal qualities.*

Постановка проблеми. У сучасному суспільстві, в умовах величезного потоку інформації, здатність людини швидко орієнтуватися в ситуаціях, що постійно змінюються, самостійно приймати своєчасні та обґрунтовані рішення, реалізовувати їх у практичній діяльності, нести відповідальність за прийняте рішення та його виконання, це, щоб показати особисті якості, має особливе значення. Оскільки в процесі будь-якої діяльності людина постійно здійснює не якісь механічні дії, а свідомі, цілеспрямовані дії, вважаємо за необхідне говорити про особистісні якості або про лідерські та вольові якості [7; 9]. На нашу думку, саме особистісні якості як готовність до активних дій у будь-якій ситуації є найбільш значущими для багатьох видів професійної діяльності та соціально активної поведінки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Актуальність цієї проблеми пояснюється відсутністю чіткої інструкції з розвитку особистісно-вольових якостей у лідера, і водночас дедалі більшим інтересом до них [4; 6]. Дослідженню

навчально-фізкультурної діяльності та її впливу на фізичну активність і на мобільність школярів присвятили свої праці В. Ареф'єв, Л. Волков, М. Зубалій, А. Тіняков, М. Тимчик, та інші [3; 8; 10; 11]. Автори зазначають, що заняття фізичними вправами, особливо спортивними і рухливими іграми, сприяють розвитку в школярів життєво важливих фізичних якостей, виховують свідому дисципліну, здатність до активних самостійних і ініціативних дій [1; 2].

Спортивні єдиноборства вивчаються переважно з точки зору їх впливу на фізичний розвиток учнів, а як основа морального виховання вони досліджені недостатньо [5]. Бойові мистецтва ми розглядаємо як засіб формування та виховання лідерських, морально-вольових якостей особистості підлітка. Ці заняття сприяють задоволенню широкого спектру індивідуальних освітніх, освітніх та оздоровчих потреб. Вони спрямовані не лише на розвиток і вдосконалення рухових якостей особистості, а й виконують рекреаційну, гігієнічну, реабілітаційну, пізнавальну, ціннісноутворчу, позитивно регулюючу, естетичну та інші функції, зокрема соціалізаційну. Заняття єдиноборствами впливають на особистість юного спортсмена, визначаючи характер його поведінки [9].

Мета дослідження – вивчити та проаналізувати вплив занять спортивними єдиноборствами на формування лідерських, вольових та фізичних якостей юних спортсменів.

Виклад основного матеріалу. У ході дослідження ми протестували три групи учнів 11-12 років. В експерименті брали участь два класи, поділених на три групи: А, Б і В. До групи А увійшли діти, які окрім уроків фізкультури тричі на тиждень відвідували заняття з єдиноборств (Кудо), де заняття проводились з урахуванням наших рекомендації, спрямовані на всебічний розвиток фізичних і лідерських і вольових якостей. У групі Б, крім занять фізкультурою, діти тричі на тиждень займалися бойовими мистецтвами (Годзю-рю). Групу Б склали діти, які відвідують лише уроки фізкультури. Досліджувані показники реєстрували двічі: на початку та в кінці досліду.

За результатами експерименту проведено порівняльний аналіз готовності учасників груп А, Б, В до тестування фізичної підготовленості та педагогічного спостереження.

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості підлітків 11 - 12 років

Тестові вправи	Група А (M±m)	Група Б (M±m)	Група В (M±m)
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи	30,5±0,3	26,8±0,3	12,6±0,5
Підтягування на перекладині	8,5±0,7	6,8±0,5	4,0±0,6
Підйом тулуба на кут 90° з положення лежачи протягом 1 хвилини	43,0±0,5	43,0±0,5	31,2±0,5
Гнучкість (поперечний шпагат)	11,5±1,6	25,9±1,2	13,7±2,0
Біг 30м	5,3±0,1	5,4±0,1	6,5±0,1

Динаміка показників фізичної підготовленості, а також лідерських і вольових здібностей підлітків груп А, Б, В протягом експерименту представлена в таблицях (1-2).

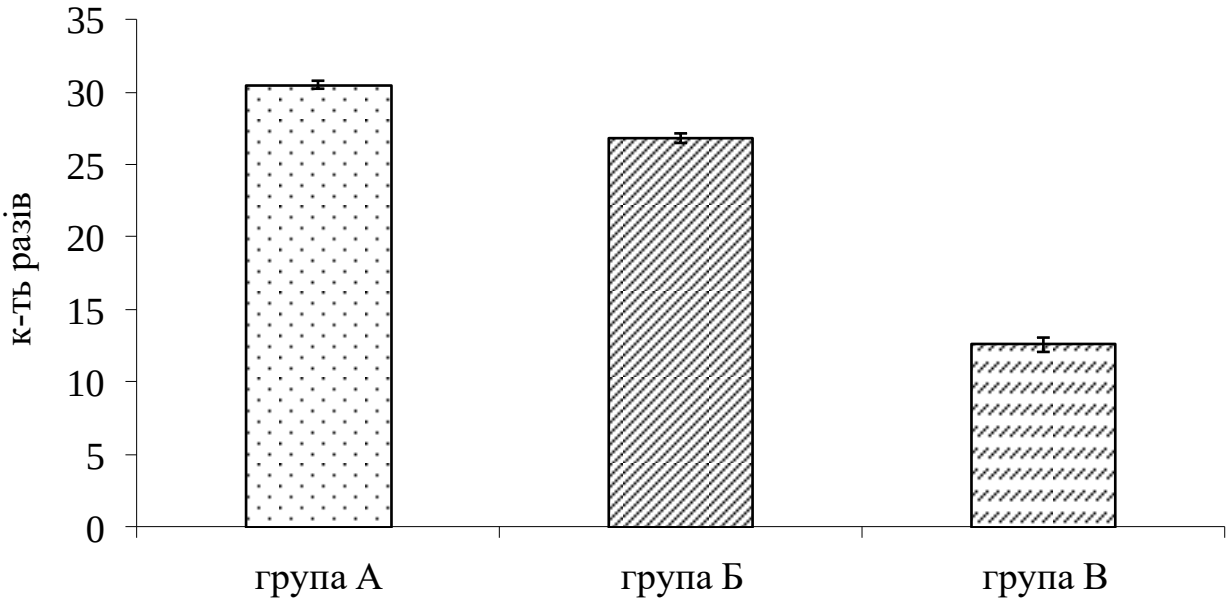


Рис. 1. Показники силової витривалості учнів з тестування згинання-розгинання рук в упорі лежачи в учнів середнього шкільного віку

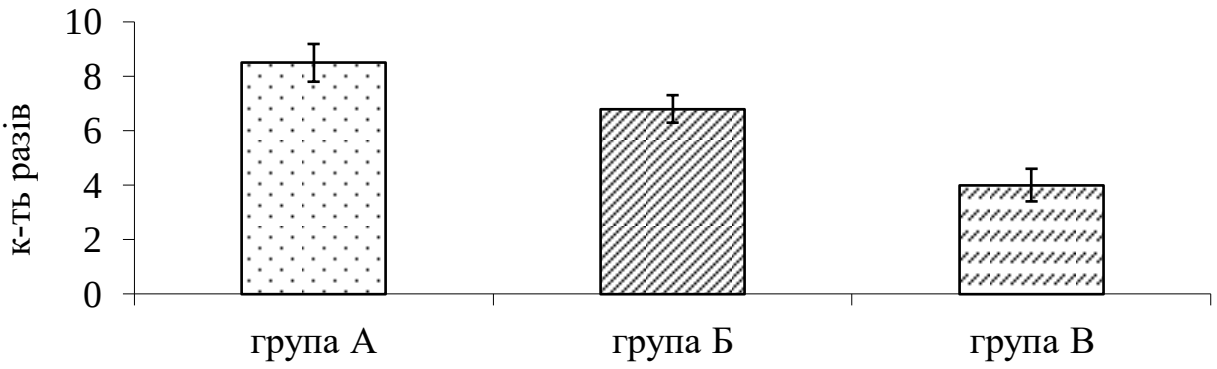


Рис. 2. Показники сили з тестування підтягування на перекладині в учнів середнього шкільного віку

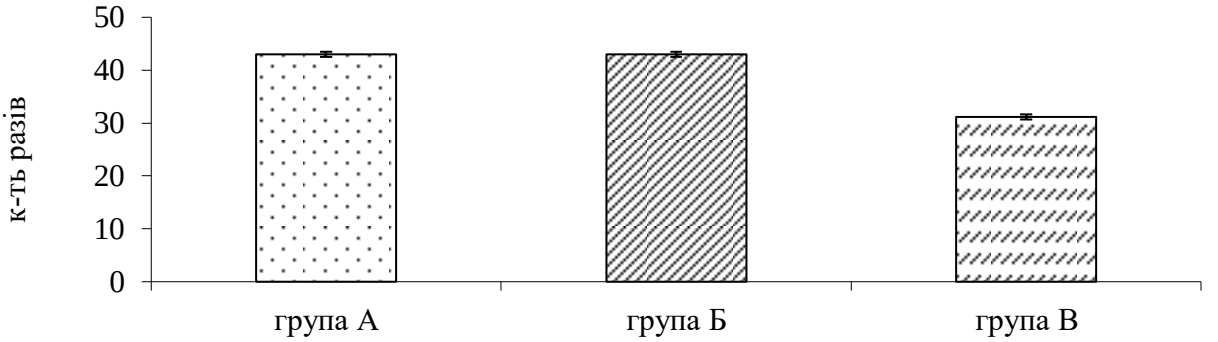


Рис. 3. Підйом тулуба на кут 90° з положення лежачи протягом 1 хвилини

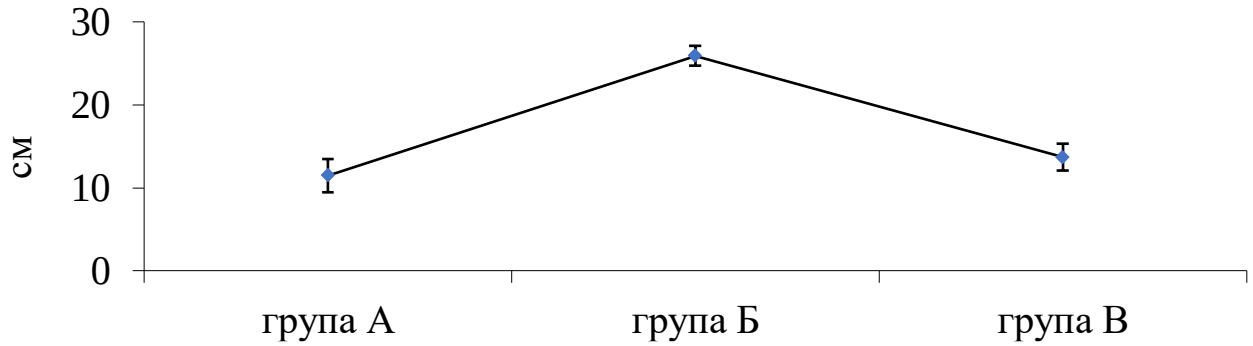


Рис. 4. Показники гнучкості з тестування поперечний шпагат в учнів середнього шкільного віку

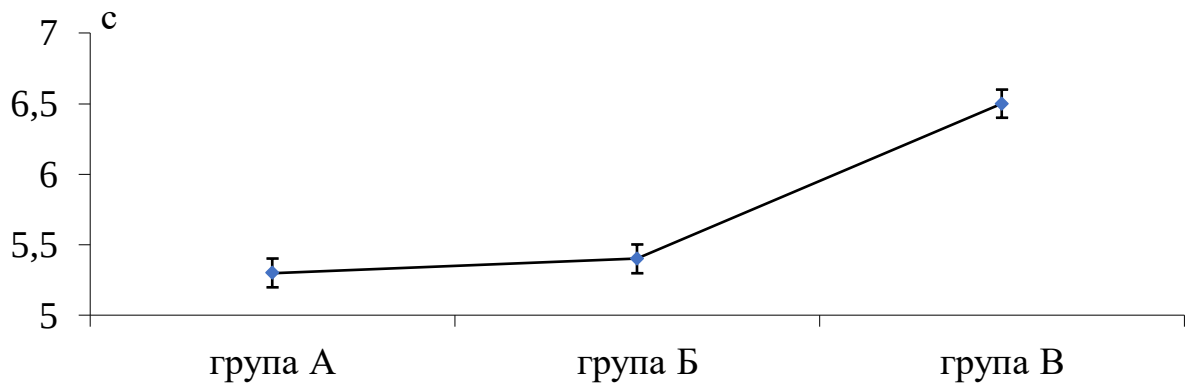


Рис. 5. Показники швидкості з тестування біг 30 м в учнів середнього шкільного віку

Судячи з графіків, найкращі показники силової витривалості у групи А (КУДО); група Б (Годзю-рю) також мала хорошу силову витривалість і найкращу гнучкість. Група В мала найгірші результати, що добре видно на графіках.

Таблиця.2

Показники лідерсько-вольових якостей хлопчиків 11 і 12 років

Показники	До експерименту Загальна		Після експерименту					
			Група А		Група Б		Група В	
	X	± m	X	± m	X	± m	X	± m
Сміливість	7,2	0,44	9,2	0,49	8,8	0,46	7,7	0,64
Наполегливість	7,4	0,41	9,0	0,42	9,0	0,42	7,7	0,56
Рішучість	7,1	0,35	9,4	0,54	9,0	0,42	7,7	0,48

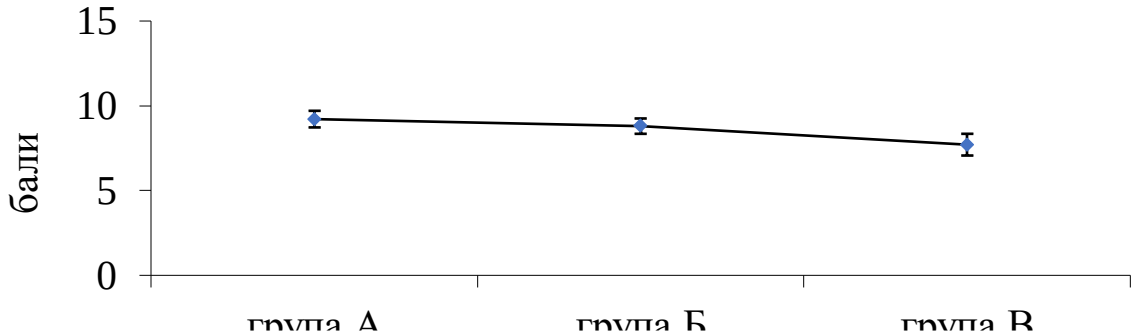


Рис. 6. Ознаки сміливості в учнів середнього шкільного віку

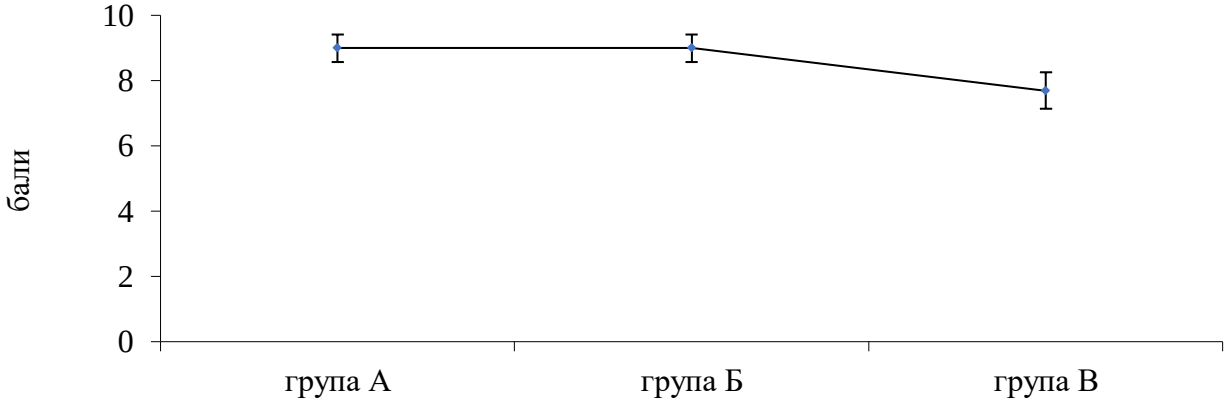


Рис. 7. Ознаки наполегливості в учнів середнього шкільного віку

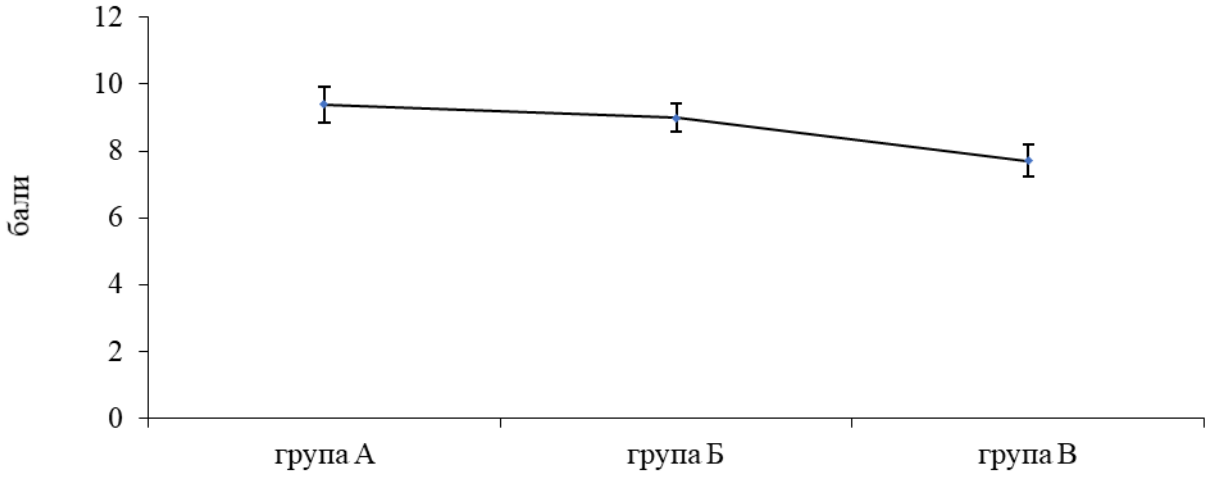


Рис. 8. Ознаки рішучості в учнів середнього шкільного віку

На графіках видно, що дві з трьох груп мають майже однакові показники рівня лідерства та вольових якостей, дещо більша різниця у фізичній підготовленості, це групи А та Б, але порівняно з групою В, до якої увійшли діти, які тільки відвідували заняття з фізичного виховання, вони на відносно високому рівні.

На нашу думку, більший приріст показників фізичної підготовленості та особистісно-лідерських якостей у хлопців груп А та Б пояснюється більш активною та свідомою позицією підлітків завдяки педагогічним умовам, які були створені під час експерименту.

Таким чином, емпірично відзначено, що для розвитку лідерського потенціалу юних спортсменів під час занять єдиноборствами необхідно працювати над адаптацією їх особистісних якостей, вольової та емоційної сфери, а саме формування мотивації успіху та таких вольових якостей, як сміливість, наполегливість, рішучість.

Висновки.

1. Теоретичний аналіз науково-методичної літератури показав, що спортивна підготовка сприяє розвитку не тільки фізичних якостей, а й лідерських і вольових якостей. Формування лідерських якостей буде успішним, якщо процес формування цих якостей буде органічно пов'язаний з розвитком фізичних здібностей і навчанням техніці виконання фізичних вправ.

2. У ході дослідження було експериментально апробовано методику спільного розвитку фізичних і лідерських якостей дітей під час занять єдиноборствами, реалізація якої на практиці дає можливість ефективного розвитку як фізичної підготовленості, так і формування лідерсько-вольової сфери учнів. Отримані дані свідчать про те, що рівень фізичної та вольової підготовленості в експериментальний період покращився у дітей обох груп, але в експериментальній групі ці показники значно кращі.

3. Проведене дослідження не охоплює всіх аспектів проблеми, що розглядається. Перспективними є такі напрями подальшої роботи: вивчення динаміки показників лідерсько-вольових та фізичних характеристик спортсменів різного віку; встановлення залежності процесу формування вольових і фізичних якостей від індивідуальних особливостей учнів; розробка нових та вдосконалення існуючих методик діагностики лідерсько-вольових якостей студентів, які займаються єдиноборствами.

Література

1.Артюшенко А.О., Артюшенко О.Ф., Дудник І.О. Педагогічні умови формування вольових якостей підлітків у процесі фізичного виховання в загальноосвітній школі //Вісник Черкаського університету : серія педагогічні науки. 2012. Вип. №10. С. 14–20.

2.Бех І.Д. Вибрані наукові праці. Виховання особистості. Т.2. Чернівці: Букрек, 2015. 640 с.

3.Волков, Л. В. Фізична підготовка школярів. Київ: Освіта України, 2014. 214 с.

4.Дубовик, Ю. М. Роль і значення морально-вольових якостей у житті людини. Теоретичні питання культури, освіти та виховання, № 52, 2015. С. 18–22.

5.Дудник, І. О. Формування вольових якостей в студентів у процесі занять фізичною культурою. Навчально-методичний посібник. Черкаський національний університет ім. Б. Хмельницького, 2016. 72 с.

6.Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / За ред. Зубалія М.Д. 2-е вид., перероб. і доп. – К., 1997. 36 с.

7.Тіняков А., Арабаджи Т. Лідерські якості спортсменів як складова їх готовності до професійного самовизначення після завершення спортивної кар'єри. Теорія і практика управління соціальними системами. 2019. №4. С. 68-82.

8.Захарків С. Й. Виховання дисциплінованості старших підлітків у процесі занять єдиноборствами*:* дис. канд. пед. наук: 13.00.07. Київ, 2021. Інститут проблем виховання НАПН України, 150 с.

9.Зубалій, М. Д., Івашковський, В. В., Ільченко, А. І., Мудрік, В. І., Чорна, К. І. Фізичне виховання старшокласників у позакласній роботі закладів загальної середньої освіти: навчально-методичний посібник. Київ. 2013. 172 с.

10. Забезпечення єдності фізичного і військово-патріотичного виховання старшокласників у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [Електронний ресурс] / М. Тимчик, Н. Касіч // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. 2023. Вип. 27. С. 200-211.

References

1. Artyushenko A.O., Artyushenko O.F., Dudnik I.O. (2012). Pedagogical conditions for the formation of strong-willed qualities of adolescents in the process of physical education in a comprehensive school [Bulletin of Cherkasy University: series of pedagogical sciences].

2. Bekh I.D. (2015). Selected scientific works. Personality education. (Vol. 1). Chernivtsi: Bukrek.

3. Volkov, L. V. (2014). Physical training of schoolchildren. Kyiv: Education of Ukraine.

4. Dubovyk, Yu. M. (2015). The role and significance of moral-strong-willed qualities in human life. Theoretical issues of culture, education and upbringing, 52, 18–22.

5. Dudnik, I. O. (2016). Formation of strong-willed qualities in students in the process of physical education. Teaching and methodical manual. Cherkasy National University named after B. Khmelnytsky, 72.

6.State tests and standards for assessing the physical fitness of the population of Ukraine / Edited by Zubaliya M.D. (1997) 2nd ed., revised and supplemented.

7. Tiniakov A., Arabadzhy T. (2019). Liderski yakosti sportsmeniv yak skladova yikh hotovnosti do profesiinoho samovyznachennia pislia zavershennia sportyvnoi kariery [Leadership qualities of athletes as a component of their readiness for professional self-determination after completion of their sports career]. Teoriia i praktyka upravlinnia sotsialnymy systemamy – Theory and practice of social systems management, 4, 68-82.

8. Zakharkiv S. Y. (2021). Discipline education of older adolescents in the process of martial arts training. (Diss. Candidate of Pedagogical Sciences). Institute of Educational Problems of the National Academy of Sciences of Ukraine, Kyiv.

9. Zubalii, M. D., Ivashkovsky, V. V., Ilchenko, A. I., Mudrik, V. I., & Chorna, K. I. (2013).Physical education of high school students in extracurricular activities of secondary education institutions: a teaching and methodological manual. Kyiv.

10. Ensuring the unity of physical and military-patriotic education of high school students in the process of physical culture and health activities [Electronic resource] / M. Tymchyk, N. Kasich (2023) // Theoretical and methodological problems of raising children and student youth. - Issue 27. 200-211.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03(189).04
УДК 796.012

Бейгул І.О.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри фізичної культури і спорту
Дніпровський державний технічний університет, м. Кам'янське
***ORCID**: https://orcid.org/0000-0002-3892-6023*
Бейгул О.М.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри фізичної культури і спорту
Дніпровський державний технічний університет, м. Кам'янське
***ORCID**: https://orcid.org/0000-0002-6755-138X*
Зайчук С.І.
здобувачка гр. ФІС-23-1д
Дніпровський державний технічний університет, м. Кам'янське

РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У БОРОТЬБІ ДЗЮДО ЗАСОБАМИ ГІМНАСТИКИ

У статті розглянуто, що боротьба дзюдо є складно-координаційний вид спорту. Техніка боротьби дуже різноманітна і насичена великою кількістю прийомів. У процесі занять спортивною боротьбою відбувається формування морально-вольових якостей і життєво важливих рухових умінь і навичок, розвиваються всі фізичні якості спортсмена. Доведено, що серед рухових здібностей одне з центральних місць посідають координаційні здібності. Показано, що одне з головних завдань на етапі початкової підготовки у дзюдо – розвиток координаційних здібностей юних спортсменів. Визначено, що найбільшого розвитку координаційні здібності дітей початкової підготовки досягають під впливом використання засобів складно-координованих видів спорту. Розглянуто засоби гімнастики на основі акробатичних вправ: перекид уперед і назад, колесо, перевороти з голови, перевороти уперед, перевороти із поворотом (рондат) і статичні вправи.

***Ключові слова**: боротьба дзюдо, координаційні здібності, фізичні якості, спортсмени, засоби гімнастики.*

***Beihul I.O., Beihul O.M., Zaichuk S.I. Development of coordination abilities in judo wrestling by means of gymnastics**. The article deals with the fact that judo wrestling is a complex and coordinating sport. It is shown that among motor*