

ВОЛЬОВІ ЯКОСТІ СПОРТСМЕНІВ НА ПРИКЛАДІ ГАНДБОЛІСТІВ

Ніна Кулик, Наталія Скачедуб

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Вивчення літературних джерел стверджує, що вищою потребою у житті людини є самореалізація, яка неможлива без високих показників волі. Дуже часто, ухвалюючи якийсь рішення і розуміючи необхідність діяти, людина не поспішає виконувати його. Завданням ж волі є управління нашою поведінкою, свідомо регуляція нашої активності, особливо в тих випадках, коли виникають перешкоди для нормального життя. Отже, психологи не завжди можуть пояснити, чому люди іноді нічого не роблять для здійснення своїх планів, рішень, задоволення навіть гостро необхідних потреб. Воля – це свідоме регулювання людиною своєї поведінки і діяльності, що проявляється у вмінні долати внутрішні та зовнішні труднощі під час здійснення цілеспрямованих дій і вчинків [5].

Проблема волі – одна з із найдавніших і водночас нових проблем у психології спорту. Ще на перших кроках виникнення психології спорту окремі питання проблеми волі були висвітлені на сторінках як наукових, так і спеціальних спортивних видань. Багато науковців розглядали цю проблему з різних аспектів. Тому, зважаючи на це, проблема волі є актуальною.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилися на підставі плану науково-дослідної роботи кафедри ТМФК Інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка на 2011 – 2015 рр. відповідно теми: «Підвищення рівня здоров'я і фізичної підготовленості різних груп населення засобами фізичної культури», яка затверджена відділом держреєстрації (номер державної реєстрації 0111 U 005736).

Мета дослідження: визначення вольових якостей у спортсменів-гандболістів.

Матеріал і методи досліджень. Нами було використано аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, анкетування, бесіди.

Дослідження проводилося на базі Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка. В експерименті приймало участь 30 студентів 1 – 5 курсів із них 14 дівчат та 16 хлопці.

Результати досліджень та їх обговорення. З часом актуальність і практичне значення цієї проблеми не тільки не зменшилися, а ще більше зросли, особливо на новому етапі розвитку спорту. Це є наслідком того, що з різноманіття духовних сил особистості формування вольових якостей характеру є одним з основних завдань виховання. І це завдання значною мірою повинно вирішуватися у процесі занять фізичною культурою і спортом [2; 3].

Розробка психологічної теорії волі на основі вивчення практики вольової підготовки й експерименту має велике значення для висвітлення шляху майбутнього спортивного вдосконалення, для оволодіння майстерністю у спорті.

Усе це продиктовано необхідністю переглянути вже пройдений шлях і зробити деякі висновки, щодо вольової підготовки спортсмена.

Проблема вольової підготовки спортсмена вивчається у двох взаємопов'язаних аспектах – теоретичному і практичному. Необхідно відзначити, що взаємозв'язок цих аспектів забезпечується співдружною участю у дослідженнях психологів, викладачів спортивних кафедр інститутів фізичної культури і спеціалістів-тренерів з видів спорту, фізіологів і педагогів [1; 5].

Так, у психології спорту з'явилася нова проблема – психологічна підготовка спортсмена. Уперше цей термін був запропонований на III Всесоюзній нараді з психології спорту (1960 р.) Г. М. Гагаєвою. Спочатку психологічну підготовку

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

спортсмена розуміли як підготовку спортсмена до наступних значень. При цьому особливу увагу звертали на виховання у спортсмена здатності долати негативний емоційний стан, характерний головним чином для періоду значення, на формування найбільшої готовності до максимальних вольових навантажень для подолання труднощів, що виникають у процесі загальної боротьби, на збудження активного потягу до перемоги і у зв'язку з цим виникнення у спортсмена почуття впевненості у своїх силах. У деяких дослідженнях були обґрунтовані спеціальні прийоми такої психологічної підготовки спортсмена до наступних значень.

Науковці Г. М. Гагаєва, Ф. Генів, Б. І. Новиков, О. А. Черніков засвідчують, що психологічна підготовка спортсмена, яка розглядається лише як підготовка до наступних значень, не вичерпує всіх тих великих можливостей, які полягають у застосуванні психологічних методів з метою підвищення спортивної кваліфікації. Було доведено, що психологічна підготовка до наступних значень є лише частиною загальної психологічної підготовки спортсмена і що її ефективність у зниженому ступені зумовлюється успішністю загальної психологічної підготовки спортсмена [2; 3; 4].

Спортивна діяльність в цілому, особливо спортивні змагання, вимагають від спортсменів величезної витрати не тільки фізичної, але й психічної енергії. Практичний досвід показує, що навіть дуже добре підготовлений фізично і психічно спортсмен не здатний здобувати перемогу в змаганнях, якщо в нього є вади в психологічній підготовці. Без належної психологічної підготовки він не зможе виявити у всій повноті позитивні сторони своєї фізичної і технічної готовності. Одним із значущих факторів психологічної підготовки є впевненість у собі та її вплив на результативність спортивної діяльності.

Спортивні психологи визначають впевненість як «віру в те, що ви успішно виконаєте необхідну дію». Доказано, що рівень впевненості залежить від наявних психологічних якостей спортсмена: чим більше вони розвинені, тим вища впевненість у собі, що відбувається на досягненні результату.

Під час вивчення літературних джерел з психології спорту особлива увага була приділена психологічній підготовці спортсменів, опису структури їх вольових якостей. Був розглянутий вплив емоційно-вольового стану спортсмена на його дії, засоби формування і розвитку вольових якостей у спортсменів.

Нами було проведено анкетування – метод дослідження у психології, особливість якого полягає у використанні анкет.

Досліджувані письмово відповідають на поставлені запитання або обирають один із запропонованих варіантів відповіді. У дослідженні під час анкетування треба було вказати ступінь прояву різних психічних якостей.

Для визначення рівня розвитку вольових якостей у спортсменів нами використовувалася шкала вимірювання рівня волі по 30 балів, за якою вони повинні були вказати згаданий ступінь розвитку в них вольових якостей.

Для визначення фактичного рівня розвитку вольових якостей використовується анкета з 15 питань.

За результатами анкетування та опитування побудовано вольові профілі:

1-й – теоретичний, який становить самооцінку вольових якостей досліджуваних; 2-й – вираження вольових якостей, тобто наявність і стійкість прояву основних ознак двовольових якостей; 3-й – генералізованість вольових якостей, тобто широта їх проявів у різних життєвих ситуаціях та способів діяльності.

Визначення рівня волі проводилося з урахуванням таких нормативних показників:

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

- 0 – 12 балів – низький рівень.
13 – 21 бал – середній рівень.
22 – 30 балів – високий рівень.

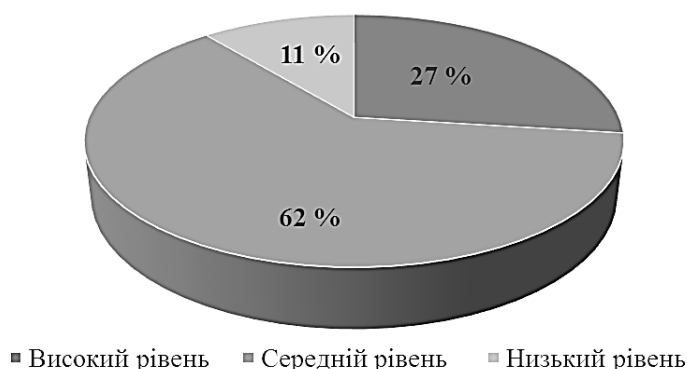


Рис. 1. Показники вольових якостей у спортсменів-гандболістів

Примітки: Високий рівень – 27%; середній рівень – 62%; низький рівень – 11%.

Отже, за результатами дослідження спортсмени-гандболісти показали середній рівень розвитку вольових якостей [6].

Для спортсменів з високим рівнем вольових якостей характерна орієнтація на отримання позитивних оцінок власних дій, утвердження особистого престижу. Вони відзначаються самовпевненістю, інколи переоцінюють власні природні та фізичні здібності, не проявляють необхідності цілеспрямованості, наполегливості у тренувальній роботі. Під час безпосередньої підготовки до змагань вони недостатньо організовані, часто порушують узгоджений з тренером план. За високого розпалу спортивної боротьби нерідко не витримують суперництва, припускаються суттєвих помилок, помітно знижують змагальну активність. У випадку успішного виступу, як правило, переоцінюють свій етапний успіх, схильні пропускати тренувальні заняття, недбало ставляться до виконання плану, тренувальних навантажень тощо.

Подібна форма самосвідомості допомагає долати труднощі реальної спортивної діяльності, а знижена самооцінка своїх можливостей спричиняє невпевненість, скованість, перешкоджає формуванню вольової готовності.

Найбільш сприятливу основу для розвитку адекватної самооцінки вольових якостей дає правильна самооцінка своїх можливостей у спорті.

Велике значення для спортивного успіху має почуття впевненості спортсмена у своїх силах. Вона виникає як обґрунтоване почуття, коли під час тренування спортсмен переконується у своїх можливостях. Важливою умовою закріплення почуття впевненості є оволодіння запасом навичок і прийомів подолання труднощів у процесі змагань. У міру оволодіння технікою і тактикою зі збільшенням показників фізичного розвитку тренуваності і накопичення досвіду формується і закріплюється впевненість спортсмена у своїх силах.

Це пояснюється тим, що зі зростанням спортивної майстерності у спортсменів підвищується рівень усвідомлення їх провідної ролі в реалізації досягнення можливостей у спорті. При цьому вони усвідомлюють, що могли б досягти вищих результатів на змаганнях, якщо б проявити більш інтенсивні вольові зусилля і пересилили себе.

Висновки:

1. Побудова вольового профілю спортсмена дозволяє індивідуалізувати їх вольову підготовку.

2. У досліджуваного контингенту усі вольові якості мають тенденцію до гармонійного розвитку. Це свідчить про те, що спорт вимагає гармонійного розвитку спортсмена, тому необхідно розвивати всі вольові якості для досягнення успіху. Отже недолік у розвитку будь-якої якості не дає можливості досягти спортивного успіху.

Для спортсменів з такою волею характерна орієнтація на утримання позитивних оцінок власних дій, утвердження особистого престижу. Їм притаманна самовпевненість, інколи вони переоцінюють природні і фізичні здібності, не проявляють необхідної цілеспрямованості та наполегливості під час тренувань. У них значно занижена самокритичність, здатність до самоаналізу, дисциплінованості та самооцінки.

На основі проведених досліджень були розроблені такі **рекомендації**: щодо вдосконалення розвитку вольових якостей спортсменів:

1. Наполегливість і завзятість вимагають регулярного тренування і багаторазового повторення одноманітних вправ, невідкладного виконання плану та завдань тренувальних занять, долаючи тяжкі стани (стомленість, поганий настрій, лінь, нетерпіння та ін.).

2. Для виховання наполегливості та завзятості необхідно розвивати готовність до роботи, бажання виконувати вправу якнайкраще, продовжувати виконувати роботу за фізичного і психічного стомлення. Неодмінною умовою виховання рішучості і сміливості є практична діяльність, у процесі якої необхідно стимулювати спортсмена. Таким чином, необхідною умовою розвитку рішучості і сміливості є виховання цілеспрямованості. У процесі підготовки необхідно створювати такі умови, в яких спортсмен вимушений діяти сміливо і рішуче, які пробуджують різного ступеня вольові напруження, застосовувати різні вправи, що пов'язані з відомим ризиком, які вимагають подолання почуття вразливості та коливальності. Однією з головних умов виховання, ініціативності і самостійності є спрямоване, продумане створення таких умов, в яких спортсмен вимушений діяти самостійно, без підказки, сторонньої допомоги. Розвиток ініціативності і самостійності можливий лише за хорошої фізичної, технічної і психологічної підготовки. У гравців ініціативність виховується лише під час самостійного вирішення поставлених завдань, пошуку засобів для досягнення поставленої мети.

Головний шлях виховання самовладання, витримки у спортсмена полягає у використанні таких засобів і методів, які з одного боку, наближають тренувальні заняття до змагальних умов, а з другого – до необхідності поводитися на змаганнях так, як і під час тренувальних занять.

Найкращими засобами розвитку витримки є участь у зустрічах-змаганнях із сильнішими суперниками. У змагальних умовах створюються передумови для оптимальної мобілізації морально-вольових, інтелектуальних та фізичних якостей для вирішення конкретних завдань. Усе це привчає спортсменів зберігати ясність думки, володіти своїми емоціями, управляти діями і поведінкою як у повсякденному житті, так і під час змагань.

Перспективи подальших досліджень може здійснюватися у вивченні функціональної підготовленості гандболістів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Базильчук О. В. Індивідуалізація фізичної підготовки кваліфікованих гандболісток : автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24. 00. 01 «Олімпійський і професійний спорту» / О. В. Базильчук. – Львів, 2004. – 23 с.
2. Болелюк В. Й. Психологія спорту / В. Й. Болелюк, О. А. Черепехіна. [навч. посіб.]. – 2007. – 224 с.
3. Гогунів Е. М. Психологія фізичного виховання і спорту / Е. М. Гогунів, Б. І. Мартянов. – Видавництво «Академія» : 2000. – 228 с.
4. Ігнат'єва В. Я. Гандбол : учебник для ИФК / В. Я. Ігнат'єва, Ю. М. Портнов. – М. : ФОН, 1996. – 300 с.
5. Савчин М. В. Загальна психологія : [навч. посіб.] / М. В. Савчин. – К. : Академвидав, 2011. – 464 с.
6. Сидоренко Е. В. Методы математической обработки в психологии / Е. В. Сидоренко. – СПб. : Речь, 2003. – 350 с.

АНОТАЦІЇ

ВОЛЬОВІ ЯКОСТІ СПОРТСМЕНІВ НА ПРИКЛАДІ ГАНДБОЛІСТІВ

Ніна Кулик, Наталія Скачедуб

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

Розглянуті показники волі у спортсменів. Вивчений рівень волі у гандболістів, які тренуються в Сумському державному педагогічному університеті імені А. С. Макаренка, та його вплив на досягнення спортивних результатів, побудова вольового профілю спортсмена дозволяє індивідуалізувати їх вольову підготовку. Доведено, що у досліджуваного контингенту усі вольові якості мають тенденцію до гармонійного розвитку. Це свідчить про те, що спорт вимагає гармонійного розвитку спортсмена, тому необхідно розвивати всі вольові якості для досягнення успіху.

Ключові слова: вольові якості, вибірка, спортсмен, фізична підготовленість.

ВОЛЕВЫЕ КАЧЕСТВА СПОРТСМЕНОВ НА ПРИМЕРЕ ГАНДБОЛИСТОВ

Нина Кулик, Наталья Скачедуб

Сумской государственной педагогической университет имени А.С. Макаренко

Рассмотрены показатели волевых качеств у спортсменов. Изучен уровень волевых качеств в гандболистов, которые тренируются в Сумском государственном педагогическом университете имени А.С. Макаренко, и его влияние на достижение спортивных результатов, построение волевого профиля спортсмена позволяет индивидуализировать их волевою подготовку. Доказано, что у исследуемого контингента все волевые качества имеют тенденцию к гармоничному развитию. Это свидетельствует о том, что спорт требует гармоничного развития спортсмена, поэтому необходимо развивать все волевые качества для достижения успеха.

Ключевые слова: волевые качества, выборка, спортсмен, физическая подготовленность.

VOLITIONAL INTERNALSS OF SPORTSMEN ON XAMPLE OF HANDBALLERS

Nina Kulik, Natalia Skachedub

Sumy state pedagogical university named after A.S. Makarenko

Indexes of sportsmen volitional qualities are considered. The level of handballers volitional qualities who train on the premises of Sumy state pedagogical university named after A.S. Makarenko, and its influence on sports results achievement, construction of a sportsman volitional profile allows to individualize their volitional preparation is studied. It has been proved that the investigated contingent has all volitional qualities and the tendency for harmonious development. It shows that sport requires harmonious development of a sportsman, thus it is necessary to develop all volitional qualities for success achievement.

Key words: volitional qualities, selection, sportsman, physical preparedness.