

Формування вольової сфери бігунів на середні дистанції в процесі спортивної діяльності

¹*Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк);*

²*Луцький педагогічний коледж (м. Луцьк)*

Постановка наукової проблеми та її значення. Вольова підготовка спортсмена – це тривалий і цілеспрямований психолого-педагогічний процес, спрямований на розвиток та виховання в спортсмена свідомої саморегуляції, визначених якостей розумової діяльності й моральних почуттів, необхідних для вольового зусилля при подоланні перешкод і труднощів [5].

Воля є внутрішньою активністю психіки, пов'язаною з вибором мотивів, прагненням досягти мети, зусиллям до подолання перешкод, мобілізацією внутрішньої напруженості, можливістю приймати рішення, гальмуванням поведінкових реакцій. Усе це – специфічні властивості волі.

Нині на великих змаганнях у складних умовах спортивної боротьби з виключно високою конкуренцією, де спортсмени мають рівну технічну й фізичну підготовленість, дотримуючись однакової тактики, частіше перемагають ті з них, хто має більш високий рівень розвитку моральних, вольових і спеціальних психічних якостей [4].

Передова спортивна практика демонструє дивовижні приклади того, як у важких складних умовах виступу на змаганнях можна регулювати свій психічний стан, мобілізувати додаткову вольову активність і добиватися перемоги.

Аналіз досліджень із цієї проблеми. Проблема формування вольової сфери спортсменів висвітлено в роботах багатьох учених.

Як писав І. М. Сеченов, «воля – це продукт умовно-рефлекторної-системної діяльності кори головного мозку, провідну роль у якій відіграють “друго-сигнальні керуючі імпульси”. Значення волі в житті і діяльності людини полягає в тому, що вона дає змогу людині управляти собою. Особливо виразно це розкривається тоді, коли перед людиною постає необхідність подолання перешкод різного ступеня труднощів» [5].

У роботах Ю. Я. Горбунова, В. І. Селіванова, Е. П. Ільїна вказується, що без творчого перегляду форм і методів психологічного виховання не можна вийти на рівень високих спортивних результатів, які пред'являються до висококваліфікованих спортсменів [1, 3, 6].

Емоційно-вольова підготовка є однією зі складових частин психологічної підготовки, що відбувається в процесі навчально-тренувальної та змагальної діяльності (Е. П. Ильин, 1987; Б. Н. Смирнов, 1999; А. Ц. Пуні, 1977 й ін.).

Виховання волі спортсмена – одна з центральних вузлових проблем сучасного спортивного тренування. Але, як свідчать дані науково-методичної літератури, методика вольової підготовки в спорті недостатньо розроблена. Існує ще низка не до кінця з'ясованих, передусім теоретичних, питань, вирішення яких безпосередньо стосується вдосконалення практики вольової підготовки спортсменів. Це й зумовило вибір теми нашого дослідження «Формування вольової сфери бігунів на середні дистанції у процесі спортивної діяльності»

Завдання дослідження:

- 1) на основі науково-методичної літератури проаналізувати та визначити рівень сформованості вольової сфери спортсменів – бігунів на середні дистанції;
- 2) дослідити фактори формування вольових якостей спортсменів, які спеціалізуються в бігу на середні дистанції.

Методи дослідження. У процесі експериментальної роботи використано комплекс методів дослідження, який уключав:

– аналіз та узагальнення психолого-педагогічної літератури; педагогічні спостереження; анкетування, бесіди, опитування; констатувальний і формувальний експерименти з використанням інструментальної методики й експертної оцінки вольових якостей; методи математичної статистики й порівняльного аналізу.

Дослідження проводили на базі районної ДЮСШ м. Луцька. Об'єктом дослідження були спортсмени – бігуни на середні дистанції масових розрядів. Усього в ньому взяли участь 18 спортсменів віком 13–14 років.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування дослідження. Аналіз практичної роботи тренерів районної ДЮСШ м. Луцька з легкої атлетики, проведений у ході констатувального експерименту, показав, що виховання вольових якостей юних спортсменів – бігунів на середні дистанції – має стихійний характер. Тренерами не ведуться планування й облік результатів роботи з формування вольових якостей юних спортсменів.

Елементи виховання та формування вольових якостей юних спортсменів обмежені їх включенням у структуру навчально-тренувальних занять, що не дає змоги з повною ефективністю використовувати морально-вольовий виховний потенціал цього виду спорту.

У тренувальних планах, за якими працюють тренери, і в планах виховних заходів передбачені лише бесіди на історичні та етичні теми, пов'язані з традиціями цього виду спорту й відсутні теми, що висвітлюють питання впливу спорту на формування вольових якостей, необхідності самовиховання, сутності основних вольових якостей.

Анкетування та бесіди з педагогами-тренерами засвідчили, що вони розуміють виховну цінність вольової підготовки спортсменів і навіть бачать у вихованні підростаючого покоління головний результат своєї педагогічної діяльності. Основними методами виховання вони вважають привчання юних спортсменів до дисципліни, витримки, наполегливості, здатності до подолання фізичних та психічних навантажень.

При цьому тренери не дали чіткої відповіді, які саме вольові якості та якими способами вони виховують, не мали уявлення про способи моніторингу рівня сформованості вольових якостей своїх вихованців і морально-вольової поведінки. За словами тренерів, становлення вольової сфери в підлітків відбувається само собою, завдяки об'єктивним умовам спортивної діяльності.

У ході анкетування юних спортсменів передбачено отримати дані про мотивацію юних спортсменів, до занять легкоатлетичним бігом; сформованості уявлень про вольові якості й морально-вольову поведінку; розуміння виховної ролі виду спорту, яким вони займаються.

У результаті анкетування встановлено, що на першому місці в підлітків стоїть мотив бажання бути здоровим. Такий вибір зробили 56 % спортсменів. 15 % – займаються, щоб домогтися високих спортивних результатів; 8 % – тренуються, щоб досягти досконалості у своєму розвитку й набуті впевненості в собі; 10 % – займаються, тому що поряд ДЮСШ; 6 % подобається тренер; 5 % – за компанію.

Самостійне рішення почати займатися бігом прийняли 28 % опитаних підлітків, 51 % – зробили це під впливом батьків, 16 % – за прикладом друзів та 5 % – з інших причин.

У результаті проведеного опитування з'ясовано, що багато юних спортсменів мають лише часткові уявлення про вольову поведінку, усвідомлюють вплив занять спортом на розвиток у них вольових якостей, при цьому не можуть назвати, які саме вольові якості вони знають. Їх перелік обмежується двома-трьома якостями.

На початковому етапі дослідження методом педагогічного спостереження ми проводили оцінку прояву вольових якостей юних спортсменів. При цьому оцінювали такі якості, як дисциплінованість, самостійність, наполегливість, витримка, організованість, рішучість, ініціативність.

Під час оцінки ознаки *дисциплінованості* звертали увагу на:

- свідоме виконання встановленого в цій діяльності порядку (дотримання вимог тренера, своєчасне виконання суспільних доручень, виконання всіх правил у спорті тощо);
- добровільне виконання правил, установлених колективом; недопущення проступків (пропуски занять, запізнення, порушення дисципліни й т. ін.);
- дотримання правильної поведінки при зміні обстановки.

Ознаки *самостійності*:

- виконання суб'єктом посиленого навантаження без допомоги та постійного контролю з боку тренера, учителя, батьків (без нагадувань і підказок виконувати навчальне, тренувальне завдання тощо);
- уміння самому знайти собі заняття й організувати свою діяльність (виконання ранкової зарядки, вчасне виконання домашніх шкільних завдань, уміння обслуговувати себе, знайти спосіб відпочити та ін.);
- уміння відстояти свою думку, не виявляючи при цьому впертості, якщо не маєш рації;
- уміння дотримуватися вироблення звички самостійної поведінки в нових умовах діяльності.

Ознаки *наполегливості*:

- прагнення постійно доводити почату справу до кінця; уміння тривало переслідувати мету,

не знижуючи енергії в боротьбі з труднощами;

– уміння продовжувати діяльність при небажанні нею займатись або при виникненні іншої, більш цікавої діяльності;

– уміння виявляти впевненість при новій ситуації (зміна колективу, умов праці тощо);

– виконувати навіть важкі вправи, задані тренером, *кількість разів*.

Ознаки *витримки*:

– уміння проявляти терпіння в роботі, що виконується в ускладнених умовах (великі перешкоди, невдачі та ін.);

– уміння стримувати себе в конфліктних ситуаціях (при суперечках, незаслуженому звинуваченні тощо);

– уміння гальмувати прояви почуттів при сильному емоційному напруженні (великої радості, обурення та ін.); уміння контролювати свою поведінку в незвичній ситуації.

Ознаки *організованості*:

– дотримання певного порядку, що сприяє успіху в діяльності (тримати в порядку книги, робоче місце, предмети праці й розваг та ін.);

– планування своїх дій і розумне їх чергування; раціональне витрачання часу з урахуванням обстановки;

– уміння вносити у свою діяльність певну організацію при зміні обстановки.

Ознаки *рішучості*:

– швидке й обдумане прийняття рішень під час виконання тієї чи іншої дії або вчинку;

– виконання прийнятого рішення без коливань, упевнено, відсутність розгубленості при прийнятті рішень в ускладнених умовах і під час емоційних збуджень;

– прояв рішучих дій у незвичній ситуації.

Ознаки *ініціативності*:

– припускають творчість, особисту ініціативу, спритність і кмітливість, уміння протистояти поганим впливам. Юний спортсмен повинен уміти самостійно виконувати й оцінювати фізичні вправи, готуватися до подальших тренувань, аналізувати виконану роботу, критично ставитися до суджень і дій товаришів, виправляти свою поведінку.

Результати оцінювання вольових якостей бігунів на середні дистанції на початку експериментального дослідження представлено в табл. 1.

Таблиця 1

Оцінка вольових якостей бігунів на середні дистанції на початку експериментального дослідження

Вольова якість	Показники сформованості вольових якостей		
	слаборозвинена, %	середньорозвинена, %	сильно розвинена, %
Сила волі	34,57	65,42	0
Наполегливість	34,57	65,42	0
Витримка	31,57	63,15	5,26
Самостійність	44,10	55,89	0
Дисциплінованість	22,31	77,68	0
Організованість	63,15	26,31	10,51
Рішучість	10,51	47,36	42,1
Ініціативність	47,1	52,89	0

Як видно з табл. 1, у більшій кількості обстежених бігунів сила волі розвинена недостатньо. Таких було 34,57 %, із середнім розвитком – 65,42 % і не було жодного із сильнорозвинутою силою волі.

Серед досліджуваних легкоатлетів не виявлено осіб із сильнорозвиненими наполегливістю, самостійністю, дисциплінованістю й ініціативністю.

Під час вивчення розвитку витримки в досліджуваних легкоатлетів простежено, що в 63,15 % вона розвинена середньо, у 31,57 % – слабо, а 5,26 % спортсменів володіють сильнорозвинутою витримкою.

Результати дослідження, представлені в табл. 1, свідчать про те, що кількість спортсменів, які мають високий рівень сформованості вольових якостей, недостатня. Це дає право стверджувати, що система виховної роботи в досліджуваній навчально-тренувальній групі неефективна з погляду формування вольового потенціалу юних спортсменів.

У легкій атлетичі не можна домогтися високих результатів, якщо спортсмену не вистачає сили волі, витримки, наполегливості й самовладання, уміння сконцентрувати всі свої сили на виконанні фізичних вправ. Ці якості слід постійно виховувати в юних спортсменів як у процесі навчально-тренувальних занять, так і під час змагань.

Для розв'язання цієї проблеми нами розроблено експериментальну програму, яка включала методичні прийоми, для розвитку вольових якостей спортсменів.

Перший та основний прийом, який ми використовували, полягав у систематичному підвищенні труднощів у процесі навчання й виконання фізичних вправ. Він здійснювався підбором спеціальних вправ, поступового ускладнення умов їх виконання, збільшення інтенсивності та обсягу фізичного навантаження на тренуваннях. Другий прийом – це проведення тренувальних занять в ускладнених умовах, третій – уведення відволікаючих сенсорно-емоційних факторів й ін.

Після застосування експериментальної програми в групі досліджуваних спортсменів не стало осіб зі слабосформованою силою волі, але з'явилося 33,30 % із сильною і 66,7 % із середнім рівнем.

Таблиця 2

Оцінка вольових якостей бігунів на середні дистанції після експерименту

Вольова якість	Показники сформованості вольових якостей		
	слаборозвинена. %	Середньорозвинена.	Сильнорозвинена. %
Сила волі	0	66,70	33,30
Наполегливість	0	77,80	22,20
Витримка	0	72,30	27,7
Самостійність	4,0	55,50	40,50
Дисциплінованість	10,0	45,00	45,00
Організованість	5,10	34,4	60,50
Рішучість	0	61,20	38,80
Ініціативність	17,2	52,8	30,00

Помітний вплив експериментальна програма справила й на розвиток такої якості, як наполегливість. Після формувальних впливів у 22,2 % спортсменів простежено сильний рівень сформованості наполегливості, у 77,8 % – середній і не було жодного зі слабким рівнем сформованості наполегливості.

Отже, отримані результати педагогічного експерименту в цілому підтвердили робочу гіпотезу й засвідчили високу ефективність експериментальної програми виховання вольових якостей юних спортсменів у процесі навчально-тренувальних занять.

Завдяки психолого-педагогічним заходам, упровадженим у навчально-тренувальний процес, у юних бігунів відбулися певні зрушення не лише у вольовій сфері, а й у їхніх спортивних досягненнях.

Вищевикладені результати дають змогу збагатити психологічний складник процесу вольової підготовки спортсменів-легкоатлетів, бігунів на середні дистанції. Отримані результати можуть бути корисні для тренерів і висококваліфікованих спортсменів.

Отже, перспективи подальших досліджень можуть бути спрямовані на формування в легкоатлетів тактичної готовності до змагань.

Джерела та література

1. Горбунов Ю. Я. Сравнительная характеристика проявления волевой активности в различных видах спорта / Ю. Я. Горбунов // Вестник ПГПУ. – Серия «Физкультура и спорт». – 2002. – №1. – С. 34–42.
2. Ильин Е. П. Психология воли / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2000. – 288 с.
3. Ильин Е. П. Психология физического воспитания / Е. П. Ильин. – Москва : Просвещение, 1987. – 230

- с.
4. Маклаков А. Г. Общая психология : учеб. для вузов / А. Г. Маклаков. – Санкт-Петербург: Питер, 2006. – 583 с.
 5. Пуни А. Ц. Психологические основы волевой подготовки в спорте. / А. Ц. Пуни. – Москва : [б. и.], 1977. – С. 23
 6. Селіванов В.І. Основні підходи до психологічного дослідження вольової активності особистості / В. І. Селіванов // Експериментальні дослідження вольової активності. – Рязань : [б. в.], 1986. – С. 3–23.
 7. Селіванов В. І. Основні підходи до психологічного дослідження вольової активності особистості / В. І. Селіванов // Експериментальні дослідження вольової активності. – Рязань : [б. в.], 1986. – С. 3–23.
 8. Смирнов Б. Н. Психологические механизмы эмоционально-волевой саморегуляции в спорте / Б. Н. Смирнов // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 12. – С. 28–32.

Referens

1. Gorbunov, Y. (2002). Sravnitel'naya harakteristika proyavleniya volevoj aktivnosti v razlichnyh vidah sporta [Comparative characteristics of manifestation of volitional activity in various sports]. *Vestnik PGPU. Seriya «Fizkultura i sport»* [Digest of PSPU. Series «Physical culture and sport»], 1, 34–42. (in Russian).
2. Piyin, E. (2000). *Psihologiya voli* [Psychology of the will]. Saint Petersburg: Piter. (in Russian).
3. Piyin, E. (1987). *Psihologiya fizicheskogo vospitaniya* [Psychology of physical education]. Moscow: Prosveshchenie. (in Russian).
4. Maklakov, A. (2006). *Obshaya psihologiya: uchebnik dlya vuzov* [General psychology: textbook for universities]. Saint Petersburg: Piter. (in Russian).
5. Puni, A. (1977). *Psihologicheskie osnovy volevoj podgotovki v sporte* [Psychological basis of volitional training in sports]. Moscow. (in Russian).
6. Selivanov, V. (1986). Osnovni pidkhody do psykhologichnoho doslidzhennia voliovoi aktyvnosti osobystosti [Basic approaches to the psychological study of volitional activity of the individual]. *Eksperymentalni doslidzhennia voliovoi aktyvnosti* [Experimental studies of volitional activity], 3–23. (in Ukrainian).
7. Smirnov, B. (1999). Psihologicheskie mehanizmy emotsionalno-volevoj samoregulyacii v sporte [Psychological mechanisms of emotional-volitional self-regulation in sports]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury* [Theory and practice of physical culture], 12, 28–32. (in Russian).

Анотації

У статті обґрунтовано головні фактори формування вольових якостей у легкоатлетів – бігунів на середні дистанції, які є базовими для придбання та показу спортсменами високих спортивних результатів. Формування вольових якостей спортивного характеру є одним із провідних завдань виховання що значною мірою повинне виконуватися в процесі тренувальних занять і спортивних змагань. Вольові якості спортсмена – це відносно стійкі психічні утворення, які визначають рівень свідомої саморегуляції особистістю своєї поведінки та її контролю над собою. Сьогодні спорт вищих досягнень вимагає від спортсменів прояву максимальних вольових зусиль і високої психологічної стійкості. Емоційно-вольова підготовка – одна зі складових частин психологічної підготовки, що відбувається в процесі навчально-тренувальної та змагальної діяльності. Тож тренерам поряд із розвитком фізичних якостей (швидкості, витривалості, сили та ін.) потрібно використовувати спеціальні прийоми для розвитку впевненості у своїх силах, вимогливості до себе, наполегливості й завзятості в досягненні мети, здатності до подолання труднощів, волі до перемоги, уміння керувати собою, своїми почуттями та переживаннями, здатності до граничної мобілізації сил в умовах тренувальних занять і змагань.

У статті на основі науково-методичної літератури проаналізовано та визначено сутність формування вольових якостей у спортсменів-бігунів на середні дистанції. Визначено діагностичні засоби й критерії оцінювання вольових якостей юних легкоатлетів. Розроблено та експериментально перевірено педагогічні умови, засоби й методику виховання вольових якостей юних легкоатлетів у процесі навчально-тренувальних занять і змагань. Подано рекомендації для тренерів і спортсменів із методики виховання вольових якостей.

Ключові слова: легкоатлети, спортсмени, бігуни на середні дистанції, воля, терплячість, завзятість, наполегливість.

Михаил Мороз, Татьяна Суворова, Александр Радченко, Игорь Бичук. Формирование волевой сферы бегунов на средние дистанции в процессе спортивной деятельности. В статье обосновываются главные факторы формирования волевых качеств у легкоатлетов-бегунов на средние дистанции, которые являются базовыми для приобретения и показа спортсменами высоких спортивных результатов. Формирование волевых качеств спортивного характера является одной из ведущих задач воспитания, что в значительной степени должна решаться в процессе тренировочных занятий и спортивных соревнований. Волевые качества спортсмена – это относительно устойчивые психические образования, которые определяют уровень сознательной саморегуляции личностью своего поведения и её контроля над собой. Сегодня спорт высших достижений требует от спортсменов проявления максимальных волевых усилий и высокой психологической устойчивости. Эмоционально-волевая подготовка – одна из составляющих психологической подготовки,

осуществляемой в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Поэтому тренерам наряду с развитием физических качеств (быстроты, выносливости, силы и других) необходимо использовать специальные приемы для развития уверенности в своих силах, требовательности к себе, настойчивости и упорства в достижении цели, способности к преодолению трудностей, воли к победе, умения управлять собой, своими чувствами и переживаниями, способности к предельной мобилизации сил в условиях тренировочных занятий и соревнований.

В статье на основе научно-методической литературы анализируется и определяется сущность формирования волевых качеств у спортсменов-бегунов на средние дистанции. Наводятся диагностические средства и критерии оценки волевых качеств юных легкоатлетов. Разработаны и экспериментально проверены педагогические условия, средства и методика воспитания волевых качеств юных легкоатлетов в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований. Даются рекомендации для тренеров и спортсменов по методике воспитания волевых качеств.

Ключевые слова: легкоатлеты, спортсмены, бегуны на средние дистанции, воля, терпение, упорство, настойчивость.

Mykhaylo Moroz, Tetiana Suvorova, Oleksandr Radchenko, Igor Bychuk. Formation of Runners' volitional Sphere at Middle Distances in the Process of Sports Activities. The article is devoted to substantiation of the main factors of formation of runners' volitional qualities at medium distances which are the basis for achievement and display of high level sports results. The formation of volitional qualities of the personality is one of the leading tasks of education, and this task should be largely solved in the process of training sessions and sports competitions. The volitional qualities of an athlete are relatively stable mental entities which determine the level of conscious self-regulation of the personality's behavior and his power over himself. Nowadays higher achievements in sport require athletes to demonstrate maximum volitional efforts and high psychological stability. Emotionally volitional training is one of the components of psychological training which is carried out in the process of training and competitive activities. Therefore, coaches, along with the development of physical qualities (speed, endurance, strength, etc.), need to use special techniques for the development of self-confidence, self-assertiveness, perseverance and dedication in the goal achievement, ability to overcome difficulties, the will to win, the ability to manage themselves, their feelings and experiences, the ability to critical mobilization of forces in terms of training sessions and competitions.

The essence of volitional qualities formation of runners at middle distances is analyzed and determined in the article on the basis of scientific and methodological literature. Diagnostic tools and evaluation criteria of the volitional qualities of young athletes are determined. Pedagogical conditions, means and methodology of education of young athletes' volitional qualities in the process of training sessions and competitions have been developed and experimentally tested. The recommendations for coaches and athletes about methodology of education of volitional qualities are developed.

Key words: track and field athletes, sportsmen, middle-distance runners, will, patience, firmness, perseverance.