

Формування вольової сфери юних важкоатлетів у процесі спортивної діяльності

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз досліджень цієї проблеми. Виховання вольових якостей спортсмена – одна з центральних вузлових проблем сучасного тренування. Вольові якості – це відносно стійкі, незалежні від конкретної ситуації психічні утворення, які визначають рівень свідомої саморегуляції особистістю своєї поведінки та її влади над собою [1; 4].

Воля – це потреба людини в подоланні перешкод; свідомо мобілізація особистістю своїх психічних і фізичних можливостей для подолання труднощів і перешкод, для здійснення цілеспрямованих дій і вчинків [2; 7].

Проблемі волі, вольової активності та вольової поведінки присвячено низку наукових робіт [4; 5; 6].

Так, волю особистості Ю. П. Мальцев [4] характеризує як певну сукупність психічних властивостей, що відображає досягнутий рівень свідомої саморегуляції. Ця сукупність властивостей формується впродовж життя.

В. К. Калін до вольових якостей особистості відносить цілеспрямованість, рішучість, сміливість, мужність, ініціативність, наполегливість, стриманість, дисциплінованість та ін. [4].

Виховання здатності до вольових зусиль у спорті завжди відбувається в процесі діяльності спортсмена. Передова спортивна практика показує дивовижні приклади того, як можна у складних умовах виступу на змаганнях регулювати свій психічний стан, мобілізувати додаткову вольову активність і добиватися перемоги.

Успішне розв'язання завдань спортивної діяльності вимагає не тільки досконалих спеціальних знань, умінь і навиків, але й здатності повною мірою реалізовувати їх у разі виникнення екстремальних ситуацій, пов'язаних із високою відповідальністю, наявністю реальної небезпеки, гострого дефіциту часу.

Як свідчать дані спеціальної літератури, методика вольової підготовки в спорті не достатньо розроблена. Є ще низка не до кінця з'ясованих, передусім, теоретичних питань, вирішення яких безпосередньо стосується вдосконалення практики вольової підготовки спортсменів.

Отже, проблема формування вольової сфери актуальна й вимагає подальшої розробки.

Завдання дослідження – розробити та експериментально обґрунтувати експериментальну програму виховання вольових якостей юних важкоатлетів на етапі початкової підготовки.

Для розв'язання поставлених завдань у роботі використано такі **методи дослідження**: аналіз науково-методичної літератури; анкетування, бесіди, педагогічні спостереження; педагогічний експеримент із використанням експертної оцінки вольових якостей юних важкоатлетів; методи математичної статистики й порівняльного аналізу.

Дослідження проводили в м. Луцьку на базі ДЮСШ ДСТ «Колос» у період із 20 вересня по 30 листопада 2014 р.

У дослідженні взяли участь 18 юних важкоатлетів 11–12 років, які займалися у навчально-тренувальній групі першого року навчання. Стаж тренувальних занять досліджуваних був 2–3 роки.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Аналіз навчально-виховної роботи в групах важкоатлетів ДЮСШ «Колос», проведений у ході констатувального експерименту, показав, що виховання вольових якостей юних спортсменів, які займаються цим видом спорту, носить стихійний характер. Тренерами не ведеться планування й облік результатів роботи з формування вольових якостей юних спортсменів.

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

Анкетування юних спортсменів показало, що багато з них мають лише часткові уявлення про вольову поведінку й усвідомлюють вплив занять спортом на розвиток у них вольових якостей, але

при цьому не можуть назвати, які саме вольові якості вони знають. Їх перелік обмежується двома-трьома якостями.

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

Обробка результатів дослідження засвідчила, що в більшій кількості обстежених важкоатлетів на початковому етапі сила волі розвинена недостатньо. Як видно з табл. 1, у досліджуваних спортсменів не було жодного, у якого б сила волі була розвинена сильно, середньорозвинена – в 68,4 % і слабо – у 31,5 % осіб.

Серед досліджуваних важкоатлетів не виявлено осіб із сильно розвинутою дисциплінованістю, самостійністю, наполегливістю та ініціативністю.

Таблиця 1

Оцінка вольових якостей юних важкоатлетів на початку експериментального дослідження

Якість	Слабо розвинена, %	Середньо розвинена, %	Сильно розвинена, %
Загальна оцінка сили волі	31,57	68,42	0
Дисциплінованість	26,31	73,68	0
Самостійність	42,1	57,89	0
Наполегливість	31,57	68,42	0
Витримка	31,57	63,15	5,26
Організованість	63,15	26,31	10,51
Рішучість	10,51	47,36	42,1
Ініціативність	42,1	57,89	0

Під час вивчення розвитку витримки в досліджуваних важкоатлетів відзначено, що в 63,1 % вона розвинена середньо, у 31,6 % – слабо, а 5,2 % спортсменів володіють сильно розвинутою витримкою.

На початку дослідження нами за допомогою опитувальників наполегливості, завзятості, терплячості й тесту, розробленого М. М. Обозовим, проведено самооцінку вольових якостей юних спортсменів. На основі отриманих даних побудовано гістограму, у якій показано рівень сформованості вольової сфери юних важкоатлетів на початку експерименту.

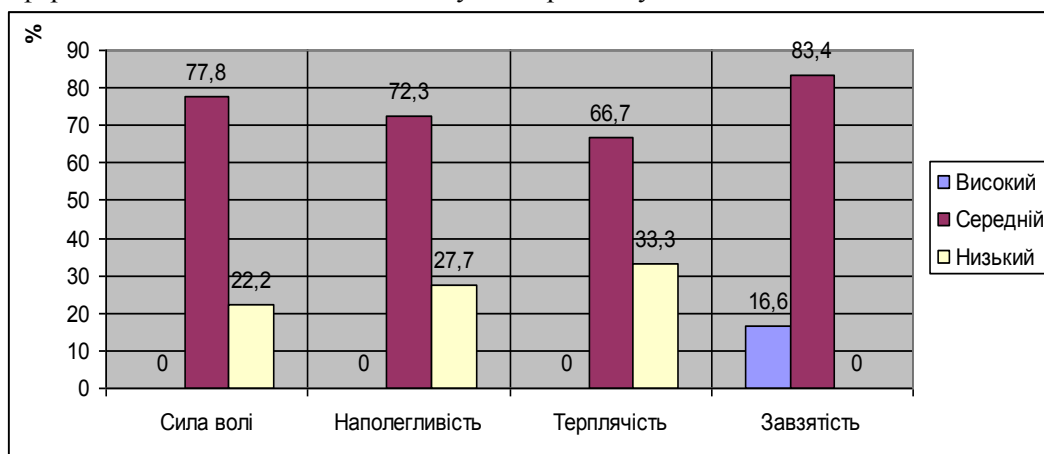


Рис. 1. Рівень сформованості вольової сфери юних важкоатлетів на початку експерименту

Як свідчать результати проведеного дослідження, на початку експерименту у юних важкоатлетів не було жодного з високим рівнем сили волі. У більшості досліджуваних, а це – 77,8 %, розвиток сили волі відповідав середньому рівню й у 22,2 % спортсменів сила волі була на низькому рівні.

Результати наших спостережень і самооцінка вольових якостей юних важкоатлетів, отриманих на початку експерименту, свідчать про те, що кількість спортсменів, котрі володіють високим рівнем сформованості сили волі на початку експерименту, був недостатній. У важкій атлетиці не можна домогтися високих результатів, якщо спортсмену не вистачає витримки й самовладання, уміння сконцентрувати всі свої сили на виконанні фізичних вправ. Ці якості слід виховувати в юних штангістів як у процесі навчально-тренувальних занять, так і на змаганнях.

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 за допомогою підбору спеціальних вправ, поступового ускладнення умов їх виконання, збільшення інтенсивності й обсягу фізичного навантаження на тренуваннях. Другий прийом – це проведення тренувальних занять в ускладнених умовах, третій – уведення відволікаючих сенсорно-емоційних факторів та ін.

Для переважного формування в спортсменів сміливості, рішучості, ініціативності моделювалися виховні ситуації, які потребують швидкого й самостійного прийняття рішень. Різноманітність виховних ситуацій забезпечувалась у цьому випадку підбором фізичних вправ, пов'язаних із ризиком та індивідуальними завданнями, які ще більше ускладнювали виконання вправ за умов досягнення оптимального результату. Серед фізичних вправ, пов'язаних із ризиком, використовували найрізноманітніші стрибки через штучні й природні перешкоди, акробатичні вправи, рухливі та спортивні ігри із сильнішими суперниками тощо.

Після застосування експериментальної програми в тренувальному процесі юних важкоатлетів ми отримали результати, які відображено на рис. 2.

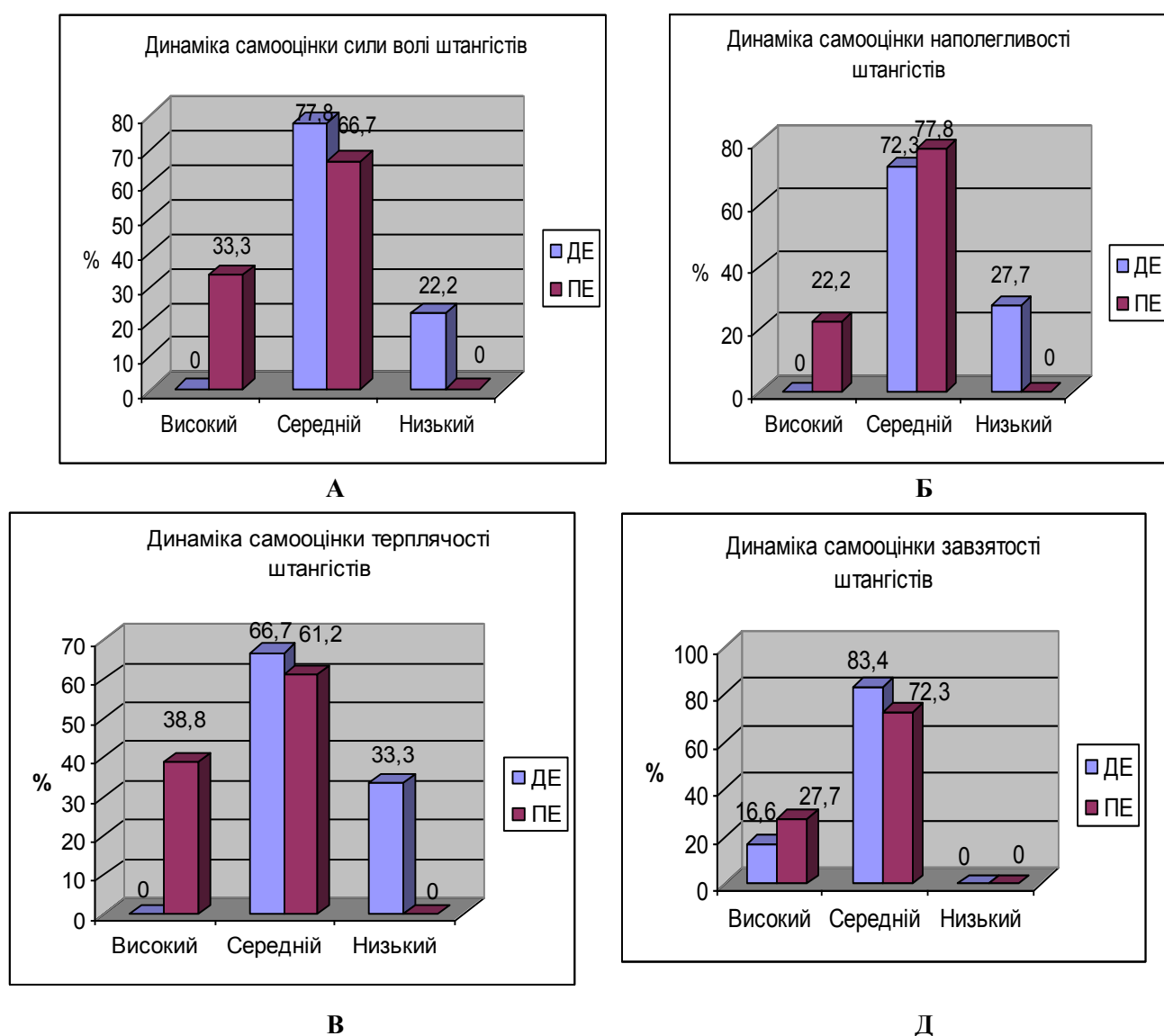


Рис. 2. Динаміка самооцінки вольових якостей юних важкоатлетів

Як видно з рис. 2, після експерименту в групі досліджуваних спортсменів не стало осіб із низьким рівнем сили волі, але з'явилося 33,3 % із високим рівнем і 66,7 % – із середнім.

Помітний вплив експериментальна програма справила й на розвиток такої якості, як наполегливість. Після формувальних впливів у 22,2 % спортсменів відзначено високий рівень наполегливості, у 77,8 % – середній і не було жодного з низьким рівнем наполегливості.

Висновки та перспективи подальших досліджень. 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, які впроваджено в навчально-тренувальний процес, у юних важкоатлетів відбулися певні зрушення не тільки у вольовій сфері, а й у їхніх спортивних досягненнях.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямі вивчення інших проблем у підготовці юних важкоатлетів.

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. Игнатьев Е. И. Экспериментальное изучение простейших компонентов воли у школьников / Е. И. Игнатьев // Вопросы психологии личности. – М., 1990. – С. 44–47.
3. Калинин В. К. Классификация волевых качеств / В. К. Калинин. // Эмоционально-волевая регуляция поведения и деятельности. – Симферополь, 1983. – С. 175–181.
4. Мальцев Ю. П. Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, выдержки и самообладания в процессе спортивной тренировки борца : автореф. дис. ... канд. пед. наук. / Ю. П. Мальцев. – Л., 1997. – 22 с.
5. Пуни А. Ц. О волевой подготовке спортсмена / А. Ц. Пуни. // Проблемы психологии спорта. – М. : [б. и.], 1970. – 204 с.
6. Чедова Т. И. Волевое воспитание подростков, занимающихся в рамках целостной воспитательной среды / Т. И. Чедова, К. В. Чехов. // Актуальные вопросы современной психологии и педагогики : сб. докладов Междунар. науч. конф. – Липецк, 2012. – С. 33–34.
7. Чедова Т. И. Модель воспитания волевых качеств подростков в условиях школьных спортивных клубов / Т. И. Чедова // Теория и практика образования в современном мире : материалы междунар. заоч. науч. конф. – СПб. : Реноме, 2012. – С. 234–237.

Анотації

Психологічна й вольова підготовка юних важкоатлетів – визначальний компонент тренування спортсмена, що забезпечує досягнення високих спортивних результатів. У статті розглянуто фактори, що впливають на процес формування вольової сфери юних спортсменів, дається самооцінка розвитку вольових якостей, розроблена експериментальна програма, яка включає методичні прийоми для розвитку вольових якостей, та визначено її вплив на формування вольової сфери юних важкоатлетів у процесі спортивної діяльності.

Ключові слова: вольова підготовка, вольові якості, навчально-тренувальний процес, тренер, важкоатлет.

Михаил Мороз, Татьяна Суворова, Надежда Карабанова. Формирование волевой сферы юных тяжелоатлетов в процессе спортивной деятельности. Психологическая и волевая подготовка юных тяжелоатлетов – существенный компонент тренировки спортсмена, обеспечивающий достижение высоких спортивных результатов. В статье рассматриваются факторы, влияющие на процесс формирования волевой сферы юных спортсменов, дается самооценка развития волевых качеств, разработана экспериментальная программа, которая включала методические приемы для развития волевых качеств, и определено ее влияние на формирование волевой сферы юных тяжелоатлетов в процессе спортивной деятельности.

Ключевые слова: волевая подготовка, волевые качества, учебно-тренировочный процесс, тренер, тяжелоатлет.

Mykhailo Moroz, Tetyana Suvorova, Nadiya Karabanova. Formation of Volitional Sphere of Young Weight-Lifters in the Process of Sports Activity. Psychological and volitional training of young weight-lifters is an essential component of training of each athlete which provides achievement of high sports results. The article deals with the factors that influence the process of formation of volitional qualities among young athletes. It is given self-estimation of development of volitional sphere, experimental program is developed, it includes methodological approaches for development of volitional qualities and it was defined its influence of volitional sphere formation of young weight-lifters in the process of sports activity.

Key words: volitional training, volitional qualities, educational-training process, trainer, weight-lifter.