

РІВЕНЬ ПРОЯВУ ВОЛЬОВИХ ЗУСИЛЬ У ЛЕГКОАТЛЕТІВ 13-14 РОКІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Д. С. Павленко

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

Однією з найбільш складних і значущих у вихованні є проблема волі, в основі якої лежить свідоме спрямування людиною своєї діяльності відповідно до поставлених цілей і завдань, здатність долати перешкоди на шляху їх досягнення. В переліку вольових якостей основними є цілеспрямованість, наполегливість і завзятість, рішучість і сміливість, витримка і самовладання, ініціативність і самостійність.

Вольові якості особистості – це відносно стійкі психічні утворення, які не залежать від зовнішніх ситуацій та формуються впродовж всього життя людини [8]. Досліджуючи вольові якості підлітків І. Дудник прийшла до висновку, що основою вольових напружень в певній діяльності є мотиви, які спонукають до цієї діяльності [4,5].

Згідно з дослідженнями А. Висоцького, у підлітковому віці спостерігається перебудова структури вольової активності. Це пов'язано з невідповідністю між розвитком загальної активності підлітка та його вольових якостей. В цьому віці, за даними автора, у дітей спостерігається зниження дисциплінованості, підвищення впертості, наполегливість проявляється лише при виконанні цікавих завдань. Єдина вольова якість, яка зазнає суттєвих позитивних змін – це сміливість [2]. На думку А. Леонтьєва, в підлітковому віці починається процес усвідомлення та аналізу причин власних вчинків, тобто мотивації. Підліток починає усвідомлювати власні мотиви, порівнюючи їх з мотивами своїх ровесників, тому в цьому віці досить практичним є використання колективної форми навчання. Також відбувається співставлення своєї мотиваційної сфери з мотиваційною сферою, яка вважається еталоном ідеальної в даному суспільстві [7].

Виходячи з вищезазначеного, вольові якості відіграють важливу роль у прояві мотиваційної сфери людини. Найбільш сприятливий вік для формування як вольових якостей, так і мотиву досягнення припадає на підлітковий вік, коли відбуваються психічні зміни дитини.

Мета дослідження: визначити рівень прояву вольових зусиль у легкоатлетів 13-14 років різної спеціалізації.

Для визначення рівня вольових зусиль нами протестовано 30 підлітків 13-14 років, серед яких було 10 спринтерів (біг 100 та 200 метрів), 10 бігунів на довгий спринт (400 та 800 метрів) та 10 стаєрів (1500 метрів та більше). Наші досліджувані займались легкою атлетикою протягом 2-3-х років і мали III дорослий або I юнацький розряди.

При оцінюванні рівня прояву вольових зусиль тестом на затримку дихання ми використали досвід та методику М. Ільїної та І. Дудник. Згідно цієї методики, оцінювання результатів відбувалось на підставі суб'єктивного відчуття втоми спортсмена. Час, який спортсмен демонстрував від початку тесту до настання відчуття суб'єктивної втоми, про який він попереджував підняттям руки вгору, ми брали за основу, тобто цей результат приймався за 100 %. Потім фіксувався час від сигналу, який подав підліток (піднята вгору рука) до моменту, коли спортсмен робив видих. Ми переводили отриманий результат у відсотки, виходячи від загального результату, прийнятого за 100 %. Спортсмени, які після сигналу змогли затримати дихання менше, ніж на 10 % від загального результату, характеризувалися низьким рівнем прояву

вольових зусиль. Відповідно, підлітки, котрі показали результат 11 % – 20 % мали середній рівень. Ті ж спортсмени, які показали результат більше 20 %, мали високий рівень прояву вольових зусиль.

Таблиця 1

Результати оцінювання рівня прояву вольових зусиль, у спортсменів різної кваліфікації %

Група	Високий рівень	Середній Рівень	Низький рівень
Спринт	30	40	30
Довгий спринт	30	50	20
Стаєри	40	50	10

Таким чином, отримані результати свідчать, що найвищий рівень прояву вольових зусиль продемонструвала група стаєрів (40 % спортсменів мають високий рівень). Групи спринту та довгого спринту мають однакову кількість спортсменів з високим рівнем прояву вольових зусиль (по 30 %), однак група довгого спринту переважає за кількість спортсменів, які мають середній рівень прояву вольових зусиль (50 % проти 40 %). Ми вважаємо, що такі результати пов'язані з тим, що у спортсменів, які спеціалізуються на довших дистанціях тренування вимагають більшого прояву терпіння, ніж у тих спортсменів, що спеціалізуються на коротших дистанціях.

Висновки

1. Аналіз психолого-педагогічної літератури засвідчив, що вольові якості відіграють важливу роль в досягненні цілі та високих результатів в спорті.

2. Отримані результати продемонстрували, що вищий рівень прояву вольових зусиль мають спортсмени, які спеціалізуються в бігу на довгі дистанції (стаєри).

Список використаної літератури:

1. Артюшенко О.Ф. Мотив досягнення та теоретичне обґрунтування його структурних компонентів. Слобожанський науково-спортивний вісник /О.Ф. Артюшенко, Д.Л. Нечипоренко//, 2014 - №5 – с. 25-28
2. Висоцький О.І. Волевая активность школьников и методика ее изучения.-Рязань – 1979.
3. Гордеева Т.О. Мотивация достижения: теории, исследования, проблемы. Современная психология мотивации. Под ред. Д.А. Леонтьева. М., Смысл. 2002. С. 47-102.
4. Дудник І.О. Формування у підлітків готовності до вольових напружень у процесі занять фізичною культурою: автореф.дис.к.п.н. – К., 2012. – 19с.
5. Дудник І.О. Педагогічні умови формування вольових якостей підлітків у процесі фізичного виховання в загальноосвітній школі. Вісник Черкаського нац. універ. ім. Богдана Хмельницького. – Серія: Пед. науки. – Черкаси, 2012. – Вип. 10 (223). – С. 14-20.
6. Ильин Е.Н. Мотивация и мотивы. СПб: Питер, 2000. – 512 с.
7. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Политиздат, 1975. – 304 с.
8. Селиванов В.И. Волевая регуляция активности личности. Психол. журн. - 1982. - Т.3.-№4.-013-25.
9. Хекхаузен Х. Психология мотивации достижения: Пер. с англ. СПб: Речь, 2001. – 238 с.

Науковий керівник: к.п.н., Д. Л. Нечипоренко