

ПСИХОЛОГО-БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

РОЗВИТОК ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ У СТУДЕНТІВ-СПОРТСМЕНІВ

Леко Богдан, Чуйко Галина, Комісарик Марія

Буковинський університет

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Анотація. Стаття присвячена вивченню особливостей розвитку сили волі і вольових якостей у студентів-спортсменів у порівнянні зі студентами, які спортом не займаються.

Виявлено, що вольові якості достатньо розвинуті у всіх студентів, проте у спортсменів вони корелюють з іншими особистими якостями: самоповагою, домінантністю і активністю, — а також з силою волі.

Ключові слова: сила волі, цілеспрямованість, самостійність, сміливість, самовладання, наполегливість, рішучість.

Розвиток волі, вольових якостей характеру важливий як для людини взагалі, так і з погляду об'єктивних і суб'єктивних чинників нашого життя. З одного боку, саме воля допомагала людині не лише виживати в суворих і проблемних життєвих ситуаціях протягом сторіч і продовжує здійснювати дану функцію й у сучасних далеко не безтурботних і суперечливих швидко змінюваних умовах, але й вдосконалювати себе, реалізувати свої здібності та можливості, досягати бажаної мети, знайти сенс життя і здійснити його; з іншого, — у деяких сферах діяльності та професіях, пов'язаних з екстремальними умовами праці, воля не лише необхідна, але й незамінна. Саме такою специфікою володіє спортивна діяльність, де прояви волі потрібні не ситуативно, а перманентно: не лише під час відповідальних змагань, що вимагають від спортсмена повної віддачі, концентрації усіх фізичних і психічних сил, здібностей, умінь і навичок з метою досягнення найоптимальнішого для спортсмена результату, що без вольової регуляції неможливо, так і під час тривалого і виснажливого тренувального процесу. Сказане доводить беззаперечну актуальність дослідження волі та її ролі в успішній спортивній діяльності.

Проблема волі в психологічній та філософській науках вивчалася різними вченими протягом сторіч (часто — у контексті суперечки про свободу волі), що зумовило появу значної кількості різноманітних і не завжди узгоджених тлумачень даного феномену. На сучасному етапі до аналізу вольових процесів та ролі волі у спортивній діяльності зверталися такі вчені, як: О.М. Леонтьєв, Є.П. Ільїн, В.Д. Гаврилов, Ю.Я. Горбунов, І.Д. Бех, Є.В. Ейдеман, В.О. Іванніков, І.П. Петяйкін, М.Н. Степанова, Н.Д. Скрябін, Б.Н. Смирнов, Є.К. Фещенко, В.К. Калін, В.І. Селіванов, ін., проте і до сьогодні проблема не може вважатися розв'язаною досконально і остаточно.

Мета даного дослідження — проаналізувати теоретичні аспекти проблеми волі та провести емпіричне дослідження особливостей розвитку вольових рис студентів-спортсменів у порівнянні зі студентами іншої спеціальності.

На думку В. Куца, для успішних виступів мало спортсмену розвитку різних фізичних якостей, потрібні ще вольові якості та сила волі.

Вивчаючи вольові та моральні якості спортсмена та базуючись на власному спортивному досвіді, В. Куц приходять до висновку, що лише «сміливого, рішучого і вольового спортсмена навіть при несприятливих для нього обставинах та перевагах суперників швидше за все чекає перемога, ніж спортсмена добре натренованого, але такого, який не володіє волею» [3].

Є.П. Ільїн, посиляючись на різні дослідження спортивної діяльності, доводить, що різні вольові якості (зокрема, терплячість, сміливість, рішучість, ін.) пов'язані з типом нервової системи, типологічними її особливостями чи характеристиками нервових процесів, тобто мають природну основу, проте «природна основа різних вольових якостей неоднакова» [2; с. 206]. Тоді як дослідження Ю.Я. Горбунова продемонструвало, що «у спортсменів на певному етапі розвитку втрачається біологічна залежність прояву вольових якостей від властивостей нервової системи» і вчений робить висновок, що «вольові якості спортсмена пов'язані з особистісними особливостями: кмітливостю, емоційною стійкістю, вираженою силою «Я», прямолінійністю і високим самоконтролем» [1; с. 37].

Воля — свідоме й довільне регулювання людиною своєї поведінки та діяльності, що включає в себе самодетермінацію, самоініціацію, самоконтроль і самостимуляцію [2; с.65] і проявляється у прийнятті рішення, подоланні труднощів і перешкод на шляху до мети. Головна функція волі полягає у сві-

домій регуляції активності людини в утруднених умовах життєдіяльності. Воля спортсмена проявляється в «умінні заставити себе у важкий момент продовжити змагання, продовжити боротьбу із супротивником, незважаючи на втому, незважаючи на біль у м'язах», це «вміння побороти в собі страх перед сильнішими суперниками, заставити себе йти до наміченої цілі» [3].

Для вчинку (вольової дії) людини перешкодами можуть бути не лише зовнішні перепони, що обмежують прояв зовнішньої активності, але й зміст її свідомості (внутрішні перешкоди).

Головним параметром, що характеризує волю людини, є сила волі як узагальнена здатність переборювати значні труднощі, які виникають на шляху до мети, що базується на сукупності позитивних вольових якостей, до яких найчастіше відносять:

— витримку і самовладання — особистісні риси, що проявляються як уміння і можливість стримувати свої непередумані (імпульсивні) почуття, переживання (гальмувати те, що заважає досягти мети), й утримуватися від непередуманих дій та володіти собою і виконувати задумане і необхідне;

— цілеспрямованість — свідому й активну направленість особистості на досягнення певного результату (мети) діяльності, зумовлену певними переконаннями; наполегливість;

— ініціативність — спроби намагатися реалізувати власні ідеї;

— самостійність — здатність усвідомлено вирішувати, не піддаючись різним впливам, що є перешкодою на шляху до мети, діяти відповідно до своїх задумів (у тому числі організувати діяльність, контролювати її хід);

— рішучість — відсутність зайвих вагань і сумнівів у боротьбі мотивів, вчасне і швидке прийняття рішення у значущій ситуації; нерішучість вважається виявом слабкості волі;

— сміливість — здатність людини подавляти захисні реакції, що виникають при страху (Ільїн Є.П.), зберегти стійкість психічних функцій і якість діяльності у разі виникнення небезпеки;

— наполегливість — систематичний прояв сили волі у спрямованості на неухильний рух для досягнення віддаленої мети, не зважаючи на труднощі, перешкоди чи чийсь протидію;

— терплячість — вольові зусилля, що перешкоджають бажанню припинити несприятливі фізичні умови чи діяльність у них, що викликає переживання внутрішніх утруднень, і підтримувати інтенсивність зусиль на заданому рівні.

Дослідники виділяють й інші позитивні вольові якості, зокрема, енергійність, ініціативність і принциповість, водночас зауважуючи, що різні вольові якості по-різному проявляються у кожній людині, як і сила волі. І ці вияви можуть відрізняти-

ся залежно від ситуації (наприклад, її важливості, складності чи небезпечності для людини).

На нашу думку, найбільш ґрунтовний аналіз вольового процесу здійснив О.М. Леонтьєв. Він вважає, що важливою, проте недостатньою характеристикою вольової дії є її підпорядкування меті (наміреність, довільність). Проте, ще Аристотель стверджував, що вольовими діями є не просто усвідомлені та підпорядковані меті акти, але дії задля розумної та необхідної мети. Головними і визначальними характеристиками вольового процесу, за Леонтьєвим, є:

- 1) наявність вибору між можливими діями;
- 2) етап прийняття рішення діяти;
- 3) наявність перешкод на шляху до мети [4].

Проте «вибір» може покладатися і на випадок — наприклад, жереб. І хоча «вольовий акт є дія в умовах вибору, заснована на прийнятті рішення», є ситуації, які, не даючи ніякого реального вибору, усе ж викликають вольову дію (наказ командира для військового чи команда «На старт!» у спорті). Серед перешкод же важливішими для спричинення вольової дії є внутрішні перепони. Саме внутрішньо відбувається боротьба мотивів, у результаті перемоги одного з яких приймається рішення діяти. Проте, як виявив Леонтьєв, мотиви одного знаку не викликають вольової дії: коли вибираєш між двох позитивних мотивів результатом стає дія, але вольові зусилля тут відсутні; вибір же між двох негативних мотивів дії не спричинює. Тому умова здійснення вольової дії та своєрідне визначення волі виглядає так: «вольова дія — це дія, що здійснюється в умовах полімотивації, коли різні мотиви мають різні афективні знаки», і не важливо, чи є усвідомленими ці мотиви [4].

З метою дослідження особливостей вольової сфери особистості студентів нами проводилося емпіричне дослідження, в якому використовувалися такі методики: «Самооцінка вольових якостей студентів-спортсменів», «Методика особистісного диференціалу», «Тест на силу волі». Вибірка складалася з двох груп студентів III курсу ЧНУ: 17 студентів-спортсменів, які займаються різними видами спорту (переважно — командними), та 17 студентів географічного факультету (групи А і Б, відповідно).

На першому етапі дослідження використовувалася методика «Самооцінка вольових якостей», що дозволяє опитуваним оцінити рівень розвитку власних вольових якостей за параметрами вираженості (В) та генералізованості (Г) — під вираженістю якості розуміють наявність і стійкість прояву її основних ознак, під генералізованістю — універсальність вольової якості, тобто широта її прояву в різних життєвих ситуаціях і видах діяльності. Оцінюються такі вольові якості: цілеспрямованість (Ц),

сміливість і рішучість (С/Р), наполегливість і завзятість (Н/З), ініціативність і самостійність (І/С), витримка і самовладання (В/С).

Окремі результати за даною методикою представлені в таблиці 1.

них середній, а у решти — 11,76 % — низький рівень прояву вольової якості, за параметром Г у всіх опитаних вибірці діагностовано середній рівень прояву цілеспрямованості; далі, у порядку спадання, слідує наполегливість і завзятість (їх низький

Таблиця 1

Середні показники прояву вольових якостей досліджуваних

	цілеспрям.		смілив./ рішуч.		наполег. / завзят.		ініц. / самост.		витрим. / самовл.	
	В	Г	В	Г	В	Г	В	Г	В	Г
група А	26,0	25,94	21,65	22,41	24,65	24,06	24,35	20,18	23,65	21,24
група Б	22,0	24,18	21,06	21,23	21,12	20,35	22,12	19,47	21,41	19,18

Аналіз середніх значень показує:

- у групі А найсильніше розвинута цілеспрямованість, за цією вольовою якістю середні найбільші як за ознакою вираженості (В), так і за генералізованістю (Г) — 26 та 25,94 балів, відповідно; далі, у порядку спадання, йдуть наполегливість і завзятість (24,65 та 24,06 балів); відносно на однаковому рівні розвинуті в групі ініціативність і самостійність та самовладання і витримка; дещо менше за інші у студентів-географів розвинуті сміливість і рішучість (21,65 та 22,41 балів — генералізованість якості вища, ніж вираженість);

- у вибірці Б, за результатами середніх показників, найкраще розвинута також цілеспрямованість (22 та 24,18 балів, В якості менша за її Г-показник), проте на другій позиції тут сміливість і рішучість (21,06 та 21,23 балів), що закономірно, на нашу думку, для спортсменів; далі, на наступних місцях, відповідно, ініціативність і самостійність (22,12 та 19,47 балів), наполегливість і завзятість (21,12 та 20,35 балів); на останній позиції у спортсменів: самовладання і витримка — необхідні вольові якості у будь-якому виді спорту, проте у студентів-спортсменів вони розвинуті недостатньо (21,41 та 19,18 балів);

- порівняння середніх двох вибірок свідчить, що показники за усіма вольовими якостями за обома параметрами (В і Г) у вибірці А більші за значеннями, ніж у вибірці Б, тобто у студентів-географів вольові якості розвинуті краще, ніж у спортсменів (не виключено, що це пояснюється складністю навчання на географічному факультеті, порівняно зі спортсменами, а труднощі життя, які зустрічаються опитаними, формують відповідні вольові якості та їх рівень); більш наочно результати висвітлює діаграма, передбачена даною методикою (рис. 1).

- аналіз рівнів прояву вольових якостей студентів також, підтверджуючи попередній висновок, виявляє, що у групі А найсильніше розвинута цілеспрямованість, де за параметром В у 88,23 % опита-

рівень у 11,76 % опитаних, високий — у 5,88 % (за Г), у решти — середній рівень прояву якості); на майже однаковому рівні розвитку знаходяться самовладання і витримка (23,53 % низького та 5,88 % високого рівня прояву за В та 17,65 % низького за Г) та самостійність з ініціативністю (по 5,88 % низького та високого рівня прояву за В та 35,29 % низького рівня за Г); остання позиція — за сміливістю і рішучістю, де студентів з низьким рівнем прояву даних вольових якостей найбільше (23,53 % за В та 29,41 % за Г) — у решті випадків — середній рівень прояву вольових якостей;

- у вибірці Б, виходячи з аналізу рівнів прояву вольових якостей, на першому місці залишається цілеспрямованість (низький рівень якості у 29,41 % опитаних за В та у 17,65 % — за Г); другу позицію займають ініціативність і самостійність (29,41 % з низьким і 5,88 % з високим рівнями прояву якостей за В та 41,18 % з низьким рівнем прояву якості за параметром генералізованості), але, на відміну від аналізу середніх, сміливість і рішучість, які у даній групі були на другому місці за рівнем прояву, при

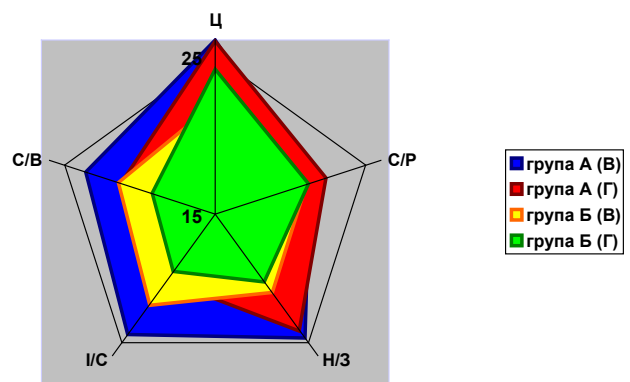


Рис. 1. Середні показники розвитку вольових якостей (групи А і Б)

аналізі рівнів прояву даних вольових якостей у кожного досліджуваного опиняються на останній позиції — у 41,18 % студентів за В та у 35,29 % за Г — низький рівень прояву сміливості та рішучості (у решті випадків — середній рівень прояву вольових якостей); тобто група фізкультурників в цілому є більш сміливою і рішучою, ніж кожен спортсмен окремо.

На наступному етапі дослідження використувалася «Методика особистісного диференціалу», що відображає уявлення про структуру особистості і діагностує ступінь розвитку 3-х факторів семантичного диференціалу: оцінки, сили, активності.

Значення фактора О (оцінки) свідчить про рівень самоповаги; фактора С (сили) — про розвиток сили волі особистості (упевненості в собі, незалежності, схильності розраховувати на власні сили у важких ситуаціях); фактор А (активність) інтерпретується як свідчення екстравертованості особистості (активності, розкутості чи, навпаки, пасивності, спокійних емоційних реакцій).

Аналіз отриманих даних свідчить:

- у групі А найбільші середні показники за фактором О — 12,29 балів, найменші — за фактором С — 8,71 балів; за фактором А — 9,12 балів; якщо врахувати, що максимальна кількість балів, яку можна набрати за фактором, 30, то зрозуміло, що лише самооцінка знаходиться в опитаних в межах середніх показників, інші ж фактори мають низький рівень прояву; отже, студенти даної групи в основному поважають себе, задоволені собою, усвідомлюючи себе як носія переважно позитивних, соціально бажаних характеристик, лише іноді їх дії викликають критичне ставлення до себе; проте, їх самоконтроль недостатній, вони досить тривожні і залежні від обставин, у поведінці — пасивні;

- у групі Б порядок розташування середніх показників зберігається, але їх числовий вираз значно змінюється: на першій позиції фактор О із середнім показником 13,29 балів, на другій — фактор А (10,59 балів (середній рівень прояву), що більше в обох випадках, ніж у групі А); середня фактора С — лише 7,29 балів (менше, ніж в А), тобто студенти-спортсмени більше задоволені собою і своїми здобутками, більш активні у діяльності, поведінці і спілкуванні, розкуті й імпульсивні, але менше здатні до проявів сили волі: з недостатнім самоконтролем, нездатністю дотримуватися прийнятних норм поведінки, залежні від зовнішніх обставин і оцінок (ситуацію в даному випадку можемо пояснити тим, що сучасні студенти, які займаються спортом і мають у цій галузі певні здобутки, вважають, що це обґрунтовує їх високу самооцінку і рівень самоповаги, що цілком логічно, проте, очевидно, що значні досягнення і висока самооцінка не співвідносяться з розвитком сили волі та вольових якостей особи-

стості — можна припустити, що їх здобутки не потребували значних вольових зусиль).

Останньою застосовувалася методика, що дозволяє дослідити рівень розвитку і прояву власне сили волі опитаних. Аналіз середніх показників виявив, що у групі Б сила волі розвинута дещо краще, ніж у групі А — 20 балів та 17,12 балів, відповідно. При цьому в групі А низький рівень розвитку сили волі виявлений у 11,76 % опитаних, у решті — 88,23 % — середній, у групі Б у 82,35 % досліджуваних середній, а у 17,65 % — високий рівень розвитку сили волі, що також свідчить про те, що у спортсменів сила волі розвивається краще, ніж у студентів, які спортом не займаються.

Проведений нами кореляційний аналіз виявив існування багатьох статистично значущих кореляційних зв'язків (у всіх випадках — позитивних) в обох групах, причому найчастіше взаємопов'язаними виявляються вольові якості особистості за параметрами генералізованості та вираженості, крім того, у групі А вираженість і генералізованість сміливості та рішучості і генералізованість самовладання і витримки корелюють з фактором С ($r = 0,74$, $r = 0,66$ та $r = 0,62$).

Отже, вольові якості особистості, їх розвиток є взаємно відповідним і однаково спрямованим (розвиток одної вольової якості здійснюється у напрямку інших вольових якостей, і це впливає на розвиток сили волі в цілому, здатності до самоконтролю, упевненості в собі та прагнення розраховувати на себе у складних ситуаціях).

У групі Б відмічені такі кореляційні зв'язки: між цілеспрямованістю (Г) та фактором А ($r = 0,58$); генералізованістю сміливості і рішучості та силою волі ($r = 0,49$); вираженістю наполегливості і завзятості та факторами О і С ($r = 0,58$ та $r = 0,63$); генералізованістю наполегливості і завзятості та фактором О ($r = 0,55$); генералізованістю ініціативності та самостійності і факторами С, А та силою волі ($r = 0,48$, $r = 0,49$ та $r = 0,56$); вираженістю самовладання і витримки та фактором О ($r = 0,52$); факторами С і А ($r = 0,55$); отже, вольові якості особистості спортсменів також, що закономірно, взаємопов'язані, крім того їх розвиток пов'язаний із самоповагою, активністю, розвитком самоконтролю та рівнем сформованості сили волі особистості.

Висновки

Вольові якості особистості як у студентів-спортсменів, так і у студентів, які спортом не займаються, є достатньо розвинутими, їх розвиток взаємопов'язаний і спрямований в одному напрямку, проте вираженість і генералізованість вольових якостей не є однаковими і часто не залежать одне

від одного; у студентів геофаку розвиток вольових якостей супроводжується адекватним розвитком сили волі як вдосконаленням рівня самоконтролю, упевненості в собі, здатності покладатися на свої сили у важких життєвих ситуаціях; у студентів же спортсменів, які займаються спортом як специфічним видом діяльності, що вимагає адекватного розвитку вольових якостей особистості, розвиток вольових якостей корелює з іншими особистісними якостями: самоповагою, силою (домінантністю) й активністю, — та впливає на розвиток сили волі як здатності долати (переборювати) значні зовнішні та внутрішні перешкоди на шляху до поставленої мети.

Список літератури

1. Горбунов Ю.Я. Исследование волевой активности в структуре индивидуальности спортсмена // Теория и практика физической культуры: Тренер: Журнал в журнале. — 2002. — № 7. — С.37—38.
2. Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий. — СПб.: Питер, 2004. — 701 с.
3. Куц В. Глава 25. Моральные и волевые качества спортсмена // В.Куц. От новичка до мастера спорта // <http://www.sportlib.ru/books/la/kuc/>.
4. Леонтьев А.Н. Психология воли // <http://www.psydrive.ru/?mod=articles@gl=8@id=29>.

Надійшла до редакції 28.02.2008

Леко Богдан, Чуйко Галина, Комисарык Мария. Развитие волевых качеств у студентов-спортсменов
Статья посвящена изучению особенностей развития силы воли и волевых качеств личности у студентов-спортсменов по сравнению со студентами, которые спортом не занимаются.
Выявлено, что волевые качества достаточно развиты у всех студентов, однако у спортсменов они коррелируют с другими личностными качествами: самоуважением, доминантностью и активностью, — а также с силой воли.
Ключевые слова: сила воли, целенаправленность, самостоятельность, смелость, самообладание, настойчивость, решительность.

Leko Bogdan, Chuyko Galina, Komisaryk Mariya. The development of will qualities of students-sportsmen
Article deals with the analysis of the main peculiarities of development of will power and will traits of personality of students of physical training specialization in comparison with the students, which are not engaged in sport.
It considered, that will peculiarities of all investigated are rather developed, but they correlate with other personalities qualities, such as self-respect, predomination and activity, — and will power with sportsmen.
Key words: will power, goal-direction, independence, courage, consistence, persistence, firmness.



Худолій О. М.
X98 Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник. — Харків: «ОВС», 2007. — 408 с.: іл.
ISBN 966-7858-50-2.

У навчальному посібнику розглянуті загальні питання теорії фізичного виховання, а також теорія і методика розвитку рухових здібностей та навчання фізичним вправам.

Посібник рекомендовано викладачам і студентам факультетів фізичного виховання вищих педагогічних навчальних закладів III—IV рівня акредитації та вчителям фізичної культури середніх загальноосвітніх шкіл.