

## **ВОЛЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЧИННИК ПОВЕДІНКИ СПОРТСМЕНА**

*Т.В. Сметаннікова<sup>1</sup>, О.О. Пантус<sup>2</sup>, Н.Ю. Сергєєва<sup>3</sup>*

<sup>1</sup>Загальноосвітня школа 21, вул. Святослава Ріхтера 6-а, Житомир, 10008, Україна

<sup>2,3</sup>Поліський національний університет, бульвар Старий,7, Житомир, 10008, Україна

В умовах сучасного спорту, коли спортсмени мають приблизно однаковий рівень фізичної, технічної і тактичної підготовленості, зростає значимість психологічної підготовки. У такій ситуації результат боротьби багато в чому залежить від уміння спортсмена правильно розрахувати свої сили на змаганнях. Але спортивні досягнення залежать не тільки від фізичних, а й від психічних особливостей особистості спортсмена. Тому процес боротьби, який протікає не тільки на фізичному та моторному, але й на психологічному рівні, можна розглядати як психологічний аспект спортивного змагання. Основна особливість змагання – досягти переваги над суперниками і в той же час протидіяти в цьому їм [2].

Спорт є не лише засобом покращення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я та формування рухових якостей. У поєднанні з іншими засобами виховання він сприяє всебічному розвитку людини, впливає на підвищення її культури, розуміння суті спорту та його соціального значення в суспільстві, розвиток вольової та емоційної сфер, формування характеру особистості, що відображається у вчинках і відносинах із зовнішнім світом [3]. Впевненість у собі, вміння володіти собою за будь-яких умов (конкуренції, клімату, рангу змагань та ін.), здатність до максимального прояву напрацьованих фізичних і технічних якостей – це основа психологічної підготовки спортсмена.

Розкрити формування необхідних спортсмену вольових якостей можна лише на основі вивчення і вирішення внутрішніх протиріч, які зумовлені його діяльністю і зовнішніми протиріччями, що виникають між особистістю, навколишнім середовищем і закономірностями фізичного розвитку та фізичної підготовленості. Вирішення протиріччя (між свідомою необхідністю показати високі результати на змаганнях) відбувається при наявності високого розвитку вольової сфери особистості спортсмена, яка проявляється у цілеспрямованості, наполегливості та завзятості, витримці і самовладанні [1]. Вольові вияви є неодмінною і необхідною умовою діяльності спортсмена. Вони дозволяють регулювати перебіг всіх психічних процесів.

Вивченням питань розвитку вольових якостей спортсменів, як компонента психологічної підготовки, займалися А.Ц. Пуні, А.С. Гричанов, В.М. Ляшенко, М.Г. Озолін, А.О. Артюшенко, Є.П. Ільїн та ін., але до сьогодні проблема не розв'язана остаточно. Одні вчені не визнають волю у складі морально-вольових якостей як самостійного компонента, інші відстоюють самостійність волі. Багато з них розглядають її тільки як здатність особистості долати труднощі.

Воля, як сторона свідомості людини, є функцією нормально працюючого мозку, яка дозволяє людині керувати собою, особливо в умовах подолання труднощів. Саме у цій регуляції виявляються сильні і слабкі сторони вольової підготовки кожної окремої людини. Воля виявляється у довільних діях, спрямованих на досягнення поставленої мети. Мета є невід'ємним компонентом вольової діяльності, яка визначає напрямок, спосіб і характер дії спортсмена.

Воля в єдності з розумом та почуттями регулює поведінку і діяльність людини у важких умовах. Вона проявляється в пошуку правильних рішень, впевненості в собі та регулюванні фактичного виконання рішень за допомогою свідомого самозмушування. Інколи досить прийняти рішення, а дія після цього здійснюється немов сама собою. Але бувають такі умови, коли є сильна протидія реалізації вольового рішення, коли виникає необхідність в спеціальних зусиллях для її подолання. Саме ці останні прояви волі є типовими для більшості ситуацій, характерних для тренувальної і змагальної діяльності спортсмена. Тому головним фактором формування волі є свідомий вибір складного та ефективного шляху вирішення завдань підготовки та участі в змаганнях.

З одного боку, спортсмен є об'єктом виховних впливів тренера і колективу, з іншого – активним і творчим учасником удосконалення власної волі. Самовиховання волі виступає як найважливіша сторона вольової підготовки. В спортивних тренуваннях спортсмен сам переборює численні перешкоди різного

рівня складності, керує своїми діями, вчинками, думками, почуттями, тому дуже важливо, щоб у формуванні його волі частка особистих зусиль була якомога більшою. Тому передбачаються такі дії і вправи, які вимагають подолання перешкод у процесі фізичної і технічної підготовки, а також під час контрольних тренувань та виступів на спортивних змаганнях. До них належали й виконання вправ в умовах ризику, удосконалення спортивної техніки у стані наростаючої втоми.

Виховання вольових якостей необхідно здійснювати на основі формування в спортсменах потреби в позитивних відчуттях, що переживаються під час самого процесу подолання перешкод. Це досягається за допомогою створення ситуацій успіху, використання під час тренувальних занять факторів новизни і несподіваності, ризику і небезпеки, втоми, підвищеної відповідальності за результат і переживання задоволення від виходу з важких умов переможцем. У них посилювалися почуття «відкриття нового», прагнення зберігати холонокровність у важких ситуаціях.

Суттєву роль в психологічній підготовці відіграє формування правильного ставлення до великих навантажень, вміння переносити значний ступінь втоми. Підготовка до тривалого тренувального процесу передбачає вирішення багатьох проблем, що пов'язані з адаптацією спортсмена до постійних, систематичних тренувальних навантажень. Тренувальна робота пов'язана не лише з навантаженнями, але й з рядом обмежень, що зумовлені режимом харчування, сну, відпочинку, дозвілля [3]. Виконання в ході тренування вправ (їх обсягів та інтенсивності) до відмови має важливе значення в якості психологічного чинника, оскільки здатність виконувати граничні навантаження загартовує волю, а звичка обов'язково, не дивлячись на будь-які складності, закінчити вправу стає однією з рис характеру [4].

Висновки. Розвиток вольових якостей – це постійна кропітка праця тренера, що вимагає від нього великої затрати сил, часу, завзятості та ентузіазму в перебігу всієї багаторічної підготовки спортсменів. Необхідно, щоб воля гартувалась не тільки в тренуванні, а виявлялась в житті, в побуті, праці та поведінці, тобто ставала рисою характеру спортсмена. Вона залежить від емоційної структури і рівня інтелекту особистості. Тому використовуючи методи розвитку вольових якостей на заняттях, тренер повинен застосовувати індивідуальний підхід.

### *Література*

1. Підвищення рівня фізичної підготовленості студентів засобами виховання вольових якостей / Г. П. Грибан, В. П. Краснов, О. О. Пантус, О. В. Ободзінська // Науковий часопис. Сер. 15. Наук.-пед. пробл. фіз. культури (фізична культура і спорт). – 2016. – Вип. 6 (76). – С. 32-37.

2. Гричанов А. С. Методика совершенствования предстартового состояния у квалифицированных легкоатлетов : автореф. дис. на соискание наук, степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / А. С. Гричанов. – Красноярск, 2007. – 22 с.

3. Осадець М. Психологічна підготовка особистості в спорті. / М. Осадець // Нова педагогічна думка. – 2014. – № 4 (80). – С. 155 – 157.
4. Пантус О. Вплив передстартового стану легкоатлетів на результати змагань / О. Пантус, А. Денисовець, І. Канділов // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві : зб. наук. праць II Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. уч., 29 жовт. 2020 р. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2020. – С. 177 – 180.