

Міністерство освіти і науки України
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України
Сумська обласна державна адміністрація
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Тартуський університет (Естонія)
Сумський державний університет



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ
В СИСТЕМІ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
VI МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 18–19 квітня 2019 року)

Суми
Сумський державний університет
2019

ВОЛЬОВІ ЯКОСТІ СПОРТСМЕНІВ ТА ЇХ ПРОЯВ У СПОРТИВНІЙ ХОДЬБИ

Кравченко А. П., студ.

Сумський державний університет

kravasmc@gmail.com

Вступ. Структура вольових якостей спортсмена залежить від обраного виду спорту [1]. Беззаперечно спортивна діяльність тісно пов'язана з труднощами, які стають на шляху спортсмена. Під тиском жорстких протистоянь, які часто можна побачити у великому спорті в атлетів формується їх індивідуальні вольові прояви, тобто здатність керувати собою, своїми діями, вчинками, думками, переживаннями для досягнення свідомо поставленої мети.

Мета – виявити різнобічні труднощі в прояві вольових якостей спортсменів зі спортивної ходьби.

Виклад матеріалу дослідження. У своїй діяльності спортсмени-ходаки часто зіштовхуються з подоланням труднощів, що виникають на їхньому спортивному шляху. Перед даною проблемою виступають 2 основні групи труднощів – це об'єктивні та суб'єктивні. До об'єктивних труднощів відносять специфічні проблеми, які постають лише у даному виді спорту, яким займається спортсмен. Прикладом таким труднощів є технічна складність змагальної вправи, погодні умови (якщо змагання проводяться у негоду), несправність інвентарю, пошкодження спортивного екіпірування, глядачі та преса. У спортивній діяльності суб'єктивні труднощі представляють особисте ставлення спортсмена до об'єктивних особливостей в обраному виді спорту. Ними є несприятливий емоційний стан під час змагань, думки про виконання кваліфікаційного результату, втрата мотивації та відчуття страху. За допомогою вольових якостей спортсмени у змозі перебороти деякі із цих труднощів. Здатність людини здійснювати навмисні дії, які спрямовані на досягнення поставленої мети та завдань називають волею [1]. До вольових якостей відносяться – витримка, наполегливість,

терплячість, рішучість, завзятість та ін. Жоден спортсмен-ходак не зможе володіти досконало всіма, адже у деяких чітко виражена одна якість, а у іншого зовсім інша. Змагання – є один із основних проявів вольових якостей у спортивній діяльності. В свою чергу вони виховуються різними способами, все залежить від рішень спортсмена або тренера. Сильна нервова система відрізняється належним розвитком збуджуючого та гальмівного процесів, що дозволяє спортсмену в дуже високому ступені напружувати або перенапружувати свій психологічний стан під час відповідального змагання. Спортсмен зі слабким типом нервової системи виявляється нездатним на сильні вольові прояви і наслідком цього є зриви під час важливих змагань, які досить часто будуть повторюватися і створювати негативні прояви вольових якостей. Вони рефлекторно утворюються за умов, які нагадують перші зриви в спортивній діяльності. Негативні прояви вольових якостей також зв'язні з проявом умовно-рефлекторних змін у діяльності вегетативної нервової системи, коли розлад вольових проявів викликає перенапруження нервових процесів, що виражається в надмірному посиленні гальмівного процесу, саме тоді в спортсмена з'являється невпевненість у своїх силах, млявість, незацікавленість у подальшій спортивній боротьбі. Тому, аналізуючи особливості майбутнього поєдинку, тренер повинен допомогти спортсмену вірно оцінити можливості в успіх перемоги.

Висновки. Для успішного удосконалення вольових якостей спортсменів, які займаються спортивною ходьбою необхідно формувати у них прийоми самопереконавання, самопідбадьорення, самонаказу, а виконання психологічного налаштування до наближеної тренувальної та змагальної діяльності дасть суттєві зрушення у стимуляції специфічних психологічних можливостей.

Література

1. Ильин Е. П. Психология спорта. Санкт-Петербург: Питер, 2018. 352 с.