

ГВОЗДЕЦЬКА А. О.,
СЕРГІЄНКО В. М.

Сумський державний університет, м. Суми

КОНТРОЛЬ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ

Анотація. Наведено дані контролю вольових якостей юних бігунів на середні дистанції та проаналізовано результати їхнього анкетування, оцінювання за сигмальними шкалами й експертною оцінкою.

Ключові слова: юні бігуни, вольові якості, сигмальні шкали, експерти.

Вступ. У зміст спортивного тренування, як процесу навчання й виховання юних спортсменів, поряд із фізичною, технічною, тактичною, теоретичною підготовкою, входить і вольова підготовка, що тісно пов'язана з вирішенням загальних завдань особистості спортсмена й підвищенням його спортивної майстерності (М. Г. Озолін, 2003; А. О. Титович, 2013; В. М. Платонов, 2014). Але, з однієї сторони, вольова підготовка ще не знайшла провідного місця у навчально-тренувальному процесі юних спортсменів, з іншої, недостатньо висвітлена доступна методика розвитку спеціальних вольових якостей у бігунів на середні дистанції [1; 4; 5].

Для індивідуалізації і диференціації навчально-тренувального процесу виникла необхідність створення методики контролю вольових якостей, що послужило підставою для розробки критеріїв їх оцінки.

Мета дослідження. Вдосконалення контролю за вольовою підготовкою юних спортсменів. **Завдання дослідження** – розробити критерії оцінювання окремих вольових якостей для юних бігунів на середні дистанції 14–15 років.

Матеріал і методи дослідження. У дослідження були залучені спортсмени-легкоатлети (бігуни на середні дистанції) III – I розрядів у віці 14–15 років, які займаються у ДЮСШ. Загальна кількість їх становила 15 осіб (5 спортсменів – I розряду, 7 – II розряду та 3 – III розряду). Використовували такі методи дослідження як, аналіз і узагальнення вітчизняної та зарубіжної науково-методичної літератури, анкетне опитування; педагогічне спостереження, метод експертних оцінок, методи математичної статистики. Для кількісної та якісної оцінки вольових якостей були залучені чотири експерти – тренери з легкої атлетики (2 особи – з вищою категорією; 2 особи – з першою категорією), які мали стаж тренерської діяльності понад 15 років. Оцінку вольових якостей юних бігунів здійснювали за модифікованою бальною методикою [3], яка відповідала таким умовам: 1) всебічно відображала зміст кожного вольового прояву в навчально-тренувальному процесі бігунів; 2) була зрозумілою для тренерів і спортсменів; 3) природно відображала навчально-тренувальний процес, реакцію психіки і функціональних систем юних спортсменів (табл. 1).

Загальні ознаки прояву вольових якостей бігунів на середні дистанції

Рівні розвитку вольових якостей		
Високий > 4,3 бала	Середній > 3,7 бала	Низький < 3,6 бала
– наявність чіткої мети у зміцненні свого здоров'я і фізичного вдосконалення;	– розуміння важливості зміцнення свого здоров'я і фізичного вдосконалення, але відсутність чіткої мети їх досягнення;	– нерозуміння важливості зміцнення свого здоров'я і фізичного вдосконалення;
– наявність постійного бажання відвідувати навчально-тренувальні заняття;	– епізодичне бажання відвідувати навчально-тренувальні заняття;	– повна відсутність бажання відвідувати навчально-тренувальні заняття;
– постійне прагнення до досягнення мети і збереження високого рівня енергії й активності;	– епізодичне прагнення до підвищення рівня фізичної підготовленості, недостатні прояви активності;	– відсутність прагнення до фізичного вдосконалення, повна пасивність до змагальної діяльності;
– наявність стійкого інтересу до різної навчально-тренувальної роботи;	– наявність інтересу до окремих занять, засобів і методів фізичних вправ;	– відсутність інтересу до тренувальних занять;
– активне прагнення до подолання труднощів у тренувальному і змагальному процесі;	– подолання труднощів, що вимагає стимуляції з боку тренера-викладача;	– постійна пасивність перед труднощами навчально-тренувального і змагального процесу;
– високе саморегулювання своїх дій і поведінки у відповідальних моментах спортивної діяльності.	– слабе виявлення саморегулювання своїх дій і поведінки у відповідальних моментах спортивної діяльності.	– відсутність саморегулювання своїх дій і поведінки в спортивній діяльності.

Оцінка проводилася відповідно до характеристики кожної вольової якості за п'ятибальною системою (від 1 до 5 балів). З усіх оцінок експертів виводилася середня, до високого рівня віднесено спортсменів-бігунів, які мали – > 4,3 бала, до середнього рівня – > 3,7 бала, до низького рівня – < 3,6 бала. Оцінювалися вольові якості, що найчастіше трапляються у літературних джерелах: цілеспрямованість, дисциплінованість, наполегливість, завзятість, рішучість, сміливість, витримка, самоволодіння, ініціативність, самостійність.

Результати дослідження та їх обговорення. Планування процесу розробки нормативів оцінки розвитку комплексу вольових якостей у юних бігунів 14–15 років здійснювалося на основі визначених математичних правил щодо сигмальної (S-подібної) шкали [2], де на основі результатів анкетного опитування (50 запитань) визначався середній результат правильних відповідей усіх опитуваних респондентів, потім визначалося стандартне відхилення. Зазначимо, що у 5-бальній шкалі оцінний крок становить від 1,0S до 1,3S,

відповідно від розрахованих величин визначалися рівні досягнення (низький, нижче за середній, середній, вище за середній, високий) (табл. 2).

Таблиця 2

Межі і норми 5-бальної сигмальної шкали оцінок тестових результатів

Оцінка		Межі сигмальних відхилень
якісна, рівні	кількісна, бали	
низький	1	$< \bar{x} - 2,0S$
нижче за середнього	2	$[\bar{x} - 2,0S; \bar{x} - 0,5S)$
середній	3	$[\bar{x} - 0,5S; \bar{x} + 0,5S]$
вище за середнього	4	$(\bar{x} + 0,5S; \bar{x} + 2,0S]$
високий	5	$> \bar{x} + 2,0S$

Дані якісних рівнів прояву комплексу вольових якостей (цілеспрямованість, дисциплінованість, наполегливість, завзятість, рішучість, сміливість, витримка, самоволодіння, ініціативність, самостійність) за 5-бальною сигмальною шкалою, подано в таблиці 3.

Таблиця 3

Оцінка прояву вольових якостей у юних бігунів 14–15 років ($n = 15$) за даними анкетного опитування ($28,6 \pm 3,3$ бала)

Якісна, рівні	Кількісна, бали	Отримані показники, %
низький	23 і менше	–
нижче за середній	24 – 26	33,3
середній	27 – 30	40
вище середнього	31 – 34	20
високий	35 і більше	6,7

Як видно з таблиці 3 розподіл якісних рівнів прояву вольових якостей відбувся наступним чином: до середнього рівня, що відповідає метрологічній S-подібній шкалі, належить 40 % респондентів, значний відсоток респондентів віднесено до рівня нижче середнього і мала кількість – до високого рівня (6,7 %), що говорить про запровадження оптимальних засобів і вправ для розвитку вольової сфери під час навчально-тренувальних і самостійних занять юних бігунів. Результати проведеного анкетування серед юних бігунів різної кваліфікації засвідчили, що з окремих вольових якостей найбільш розвинутими у всіх респондентів є, по-перше, цілеспрямованість, по-друге, наполегливість (табл. 4), показники яких однаково високі у всіх групах спортсменів.

Таблиця 4

Показники вольових якостей у юних бігунів 14–15 років, $\bar{X} \pm m$

Вольові якості	Кваліфікація бігунів, кількість		
	I розряд $n = 5$	II розряд $n = 7$	III розряд $n = 3$
Дисциплінованість	$3,8 \pm 0,1$	$3,6 \pm 0,1^*$	$3,5 \pm 0,1^*$
Витримка	$3,7 \pm 0,1$	$3,6 \pm 0,1^*$	$3,5 \pm 0,1^*$

Продовж. табл. 4

Завзятість	3,5± 0,1	3,3± 0,09	3,2± 0,09
Ініціативність	3,7± 0,1	3,4± 0,1	3,2± 0,1
Наполегливість	4,1 ± 0,1	3,8 ± 0,1*	3,6 ± 0,1*
Рішучість	4,0 ± 0,1	3,7 ± 0,1*	3,5 ± 0,1*
Самовладання	3,5 ± 0,1	3,3 ± 0,1	3,2± 0,1
Самостійність	3,6 ± 0,1	3,4 ± 0,08	3,3± 0,08
Сміливість	3,4± 0,1	3,5 ± 0,07	3,2± 0,07
Цілеспрямованість	4,2 ± 0,1	3,8 ± 0,1*	3,7 ± 0,1*

Примітка: * – різниця між показниками юних бігунів порівняно з попередньою кваліфікаційною групою статистично значуща на рівні $p < 0,05$

Виявлено групові відмінності у результатах сміливості і самоволодіння та нижчими за рейтингом – ініціативності, завзятості та самостійності.

Проведене анкетування дозволило виявити у юних бігунів ранжування вольових якостей особистості (рис. 1).

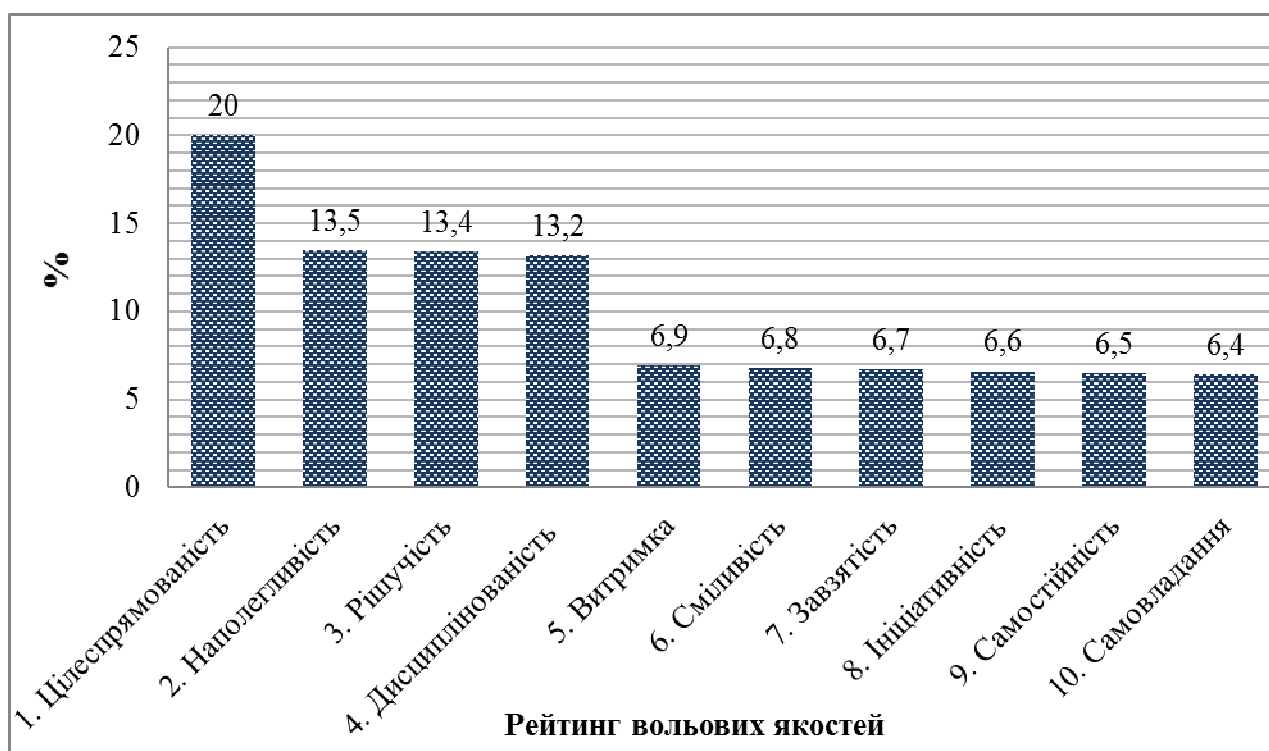


Рис. 1. Важливість окремих вольових якостей для юних бігунів 14–15 років (n = 15) за результатами анкетного опитування.

Результати статистичної обробки засвідчили, що бігуни найбільше цінують (властивості наводяться у порядку зменшення) – цілеспрямованість, наполегливість, рішучість, дисциплінованість, витримку, сміливість, завзятість, ініціативність і найменше – самостійність і самоволодіння.

Використовуючи модифіковану бальну методику (табл. 1), експерти розподілили юних бігунів на три групи: з високим рівнем вольового розвитку, середнім і низьким (табл.5). Для 40% юних бігунів визначено високий рівень,

що характеризується активністю, рішучістю, впевненістю у собі і своїх силах. Вони відрізняються великим бажанням займатися спортом, відповідальністю за відвідування навчально-тренувальних занять і виконання вимог тренера-викладача ДЮСШ. Ці спортсмени також характеризуються переконаністю у необхідності подолання труднощів навчально-тренувального процесу, чітко усвідомлюють значимість регулярних тренувальних занять із бігу на середні дистанції, їм властива зібраність, організованість, цілеспрямованість поведінки, осмисленість рішень і дій.

Таблиця 5

Показники прояву вольових якостей юних бігунів 14–15 років ($n = 15$)

Вольові якості	Рівні, кількість, бали $\bar{X} \pm m$		
	високий > 4,3 бала	середній > 3,7 бала	Низький < 3,6 бала
Цілеспрямованість, дисциплінованість, наполегливість, завзятість, рішучість, сміливість, витримка, самовладання, ініціативність, самостійність.	$n = 6$	$n = 5$	$n = 4$
	$4,4 \pm 0,1$	$3,8 \pm 0,1^*$	$3,5 \pm 0,1^*$

*Примітка: * – різниця між показниками юних бігунів порівняно з попереднім рівнем статистично значуща на рівні $p < 0,05$*

В екстремальних умовах вони не бояться відповідальності, багато із них люблять екстрим, не розгублюються під час зустрічі з непередбаченими труднощами і обставинами, особливо під час підготовки до змагань і у процесі змагальної діяльності.

Прояв вольового розвитку юних бігунів (33 %) на середньому рівні виявляється у розумінні важливості навчально-тренувальних занять бігом на середні дистанції. Однак, спортсмени-легкоатлети цієї групи можуть пропускати заняття, відступають перед труднощами, часто змінюють мету тренувальних занять. Вони наполегливо і завзято тренуються за сприятливих для них умов (цікаві заняття, похвала тренера тощо). Майже всі вольові якості в них менше розвинуті, що знижує ефективність регулювання психічного стану під час виконання великого за обсягом та інтенсивністю навантаження.

Низький рівень вольового розвитку спортсменів-бігунів 14–15 років (27 %) представлено нерішучістю, відсутністю наполегливості і завзятості при виконанні завдань і вимог програмного матеріалу з бігу на середні дистанції. Спортсмени цієї групи добре усвідомлюють труднощі тренувального процесу, але не бажають їх переборювати, не вміють підбирати прийоми і засоби для їх подолання. У більшості випадків для них властива низька фізична підготовленість, неорганізованість, незібраність у поведінці, відсутність цілеспрямованості, самостійності і ініціативності при пошуку засобів свого спортивного удосконалення.

Отже, знаючи такі ознаки вольових якостей, тренер-викладач зможе за допомогою педагогічного спостереження на навчально-тренувальних заняттях і

змаганнях визначати до якого рівня відноситься той чи інший юний бігун і цілеспрямовано використовувати методичні прийоми активізації вольової підготовки.

Висновки. Результати контролю вольових якостей, що забезпечені анкетним опитуванням, оцінюванням на основі сигмальних шкал та експертною оцінкою сприяло якісному і кількісному визначенню вольової сфери у юних бігунів, що дозволить у подальшому створювати оптимальні умови для повноцінної навчально-тренувальної роботи, також приймати раціональні управлінські рішення під час планування психолого-педагогічних засобів і методів.

Перспективи подальших досліджень убачаємо у розробленні критеріїв оцінювання кожної вольової якості на основі сигмальних шкал та запровадження диференційованих засобів покращання вольової підготовки щодо віку та кваліфікації юних бігунів на середні дистанції.

Список використаної літератури

1. Гузар В. М., Шалар В. М., Пушкіна Л. Й. Особливості емоційно-вольової сфери легкоатлетів-бігунів // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2015. Вип. 129(4). С. 48–51.

2. Костюкевич В. М., Стасюк І. І. Оценивание уровня подготовленности и соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов в хоккее на траве на основе сигмальных шкал // Здоровье, спорт, реабилитация. 2017. № 1. С. 34–40.

3. Підвищення рівня фізичної підготовленості студентів засобами виховання вольових якостей / Г. П. Грибан, В. П. Краснов, О. О. Пантус, О. В. Ободзінська // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2016. Вип. 6 (76). С. 32–37.

4. Шульга М. П., Закопайло С. А., Палатний І. А. Методичні особливості підготовки юнаків у бігу на середні, довгі дистанції та стипль-чезі : навч.-метод. посіб. Переяслав-Хмельницький (Київ. обл.) : Домбровська Я. М., 2017. 274 с.

5. Martens R. Competitiveness in sport / R. Martens // Paper presented at the International Congress of Physical Activity Science. Quebec City: 2009. P. 27–30.