

ОЦЕНКА ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ СПОРТСМЕНА – ПАУЭРЛИФТЕРА И ПУТИ ИХ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

С.Э. Астахов

Южно-Уральский государственный университет, г. Челябинск, Россия

vas9I_lutiy@mail.ru

Введение. Воля является одними из важнейших качеств личности человека. Вряд ли найдётся родитель, учитель или тренер, который бы не стремился воспитать это качество у своих детей и подопечных. Именно это качество делает человека свободным и сознательным субъектом собственной жизнедеятельности. Именно воля позволяет ставить цели и добиваться своего. Можно сказать, что становление воли является магистральной линией развития личности человека и, особенно, спортсмена.

Несмотря на все исследования в этой области, очевидна научная неразработанность этой проблемы, что отражается на практике воспитания спортсменов. Большинство имеющихся на сегодняшний день методических рекомендаций ограничиваются лишь советами: воспитывать волю и целенаправленность, учить владеть собой, сдерживать непосредственные желания, формировать способность преодолевать препятствия и т.д. Но эти советы не дают конкретных приёмов формирования воли атлета. В результате воспитательная работа, направленная на развитие воли, сводится к таким же призывам или даже требованиям, адресованным уже спортсменам: не бояться трудностей, доводить дело до конца, сдерживать свои желания и т.д. Очевидно, что даже при самых благих намерениях воспитателей, но без понимания психологических основ формирования воли, последовательная реализация этих требований не только не воспитывает, но и подавляет волю атлета. В силу этого разработка научно обоснованных методов и методик формирования воли является чрезвычайно важной.

Оценка и развитие волевых качеств спортсмена-пауэрлифтера обусловлено условиями его тренировки и жизни. Прежде всего, это направленные воздействия обучения и воспитания, оказываемые тренером и спортивным коллективом. Главное заключается в том, чтобы ставить спортсмена в условия, требующие от него проявления конкретных волевых качеств: целеустремленности, решительности, смелости, настойчивости и др.

Более целенаправленно осуществить волевою подготовку атлета в процессе тренировки помогает наблюдение за его психологическим состоянием и соответствующая психологическая подготовка.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось с мая 2011 г. по апрель 2011 г. в спортивном клубе <<ЧТЗ-Сила>>. В исследовании принимали участие 12 спортсменов. Наблюдаемые являлись представителями пауэрлифтинга.

Для организации исследования использовались следующие методы:

- методика исследования волевой организации личности;
- математические методы обработки статистических данных.

В ходе исследования наблюдаемой группе предлагалось пройти методику исследования волевой организации личности, которая определяет общий уровень развития волевых качеств спортсмена. Атлеты отвечали на 49 вопросов, направленных на выяснение некоторых особенностей личности и характера. Спортсменам предлагалось прочитать каждое утверждение и в графе ответов поставить знак «+» напротив выбранного варианта. Варианты ответов: «Определенно «да», «Скорее «да», чем «нет», «Скорее «нет», чем «да», «Определенно «нет».

Данная методика позволяет дать оценку следующим качествам личности:

- Ценностно-смысловая организация личности;
- Организация деятельности;
- Решительность;
- Настойчивость;

- Самообладание;
- Самостоятельность.

Для того чтобы провести сравнительный анализ, после получения результатов опроса, все исследуемые были разделены на две группы. Так в первую группу (группа А) вошли спортсмены с возрастом 18 лет и более. Соответственно во вторую группу (группа Б) вошли спортсмены, возраст которых менее 18 лет.

Обработывая полученные данные, мы пользовались методом простого сложения и вычисляли сумму набранных баллов по двум направлениям:

- Сумма набранных баллов по каждому из шести волевых качеств отдельно;
- Сумма набранных баллов, определяющих общий показатель уровня развитости волевых качеств личности.

Результаты исследования и их обсуждение. Данные, полученные в ходе исследования волевых качеств личности, были занесены в таблицу 1.

Таблица 1

Результаты оценки волевых качеств личности

№ Исследуемого		Ценностно-смысловая организация	Организация деятельности	Решительность	Настойчивость	Самообладание	Самостоятельность	Общий показатель
Группа А	1	14	16	14	15	20	20	99
	2	15	14	14	16	10	19	88
	3	22	20	24	23	20	24	133
	4	13	18	16	19	18	20	104
	5	9	14	23	13	21	20	100
	6	24	24	24	21	19	18	130
Группа Б	7	12	16	17	21	19	19	104
	8	20	13	14	17	14	15	93
	9	19	18	23	20	17	21	118
	10	12	17	18	15	11	19	92
	11	13	16	20	18	19	15	101
	12	12	15	9	13	18	13	80

Сумма набранных баллов и их значение:

0–8: Данное волевое качество нуждается в развитии и тренировке, его неразвитость мешает спортсмену в достижении поставленных задач.

9–16: Данное волевое качество развито в достаточной мере.

17–24: Волевое качество развито в сильной мере, является одним из определяющих в структуре волевой организации личности. Следует обратить внимание спортсмена на то, что без достаточного развития остальных факторов постановка каких-то личных целей, пути и способы их достижения могут быть затруднены.

Общий показатель:

0–48: волевые качества личности нуждаются в тренировке и развитии. Спортсмену рекомендуется серьезная работа по самовоспитанию. Особое внимание следует уделить тем факторам, по которым у него наименьшие суммы баллов.

49–96: волевые качества личности развиты в достаточной мере.

97–144: показатель высокого уровня волевой организации личности спортсмена, свидетельствующий о способности с достаточной степенью осознанности и чувства реально-

сти определять для себя цели, пути и способы ее достижения. Однако, спортсмену нужно помнить, что всегда есть опасность ослабления волевых качеств.

По результатам исследования можно сделать следующие выводы:

1) Ни один из всей группы исследуемых по общему показателю не имеет низкого уровня развитости волевых качеств. Общий показатель всех спортсменов либо достаточной развитый уровень волевых качеств, либо показатель высокого уровня волевой организации личности. Также ни один спортсмен по отдельным показателям каждого качества не имеет низкого балла. Это свидетельствует о положительном влиянии пауэрлифтинга на развитие волевой организации личности.

2) Почти все спортсмены группы А (5 из 6) имеют высокий балл в общем показателе развитости волевых качеств. В то время как в группе Б только половина исследуемых (3 из 6) имеют высокий балл по общему показателю. Значит можно сказать о том, что возраст и жизненный опыт играют немаловажную роль в формировании волевых качеств спортсмена. Исследуемые группы Б – молодые спортсмены, а следовательно формирование волевой организации личности лишь вопрос времени.

3) Учитывая все показатели, полученные в ходе исследования, самые высокие были зафиксированы по качеству Самостоятельность, а низкие по качеству Ценностно-смысловая организация личности.

Выводы. Волевые качества, развитые в соответствии с особенностями пауэрлифтинга, и ставшие чертами личности спортсмена, определяют в комплексе важнейшее свойство «спортивного характера»- волю к победе, соединяющую в себе высокую дерзновенность, способность к предельной мобилизации и сосредоточению, уверенность, эмоциональную и общую психическую устойчивость. В единстве с этим свойством воспитываются и такие черты характера атлета, как дисциплинированность, обязательность, спортивное трудолюбие, коллективизм.

Итак, волевые качества рождаются у спортсмена в борьбе с трудностями внешней среды, в его борьбе с самим собой. Чтобы сформировать волевые качества спортсмена, его характер, необходимо большое самосознание, активное самовоспитание. И в этом вопросе значительную помощь спортсменам должен оказать тренер, организуя и направляя процесс воспитания.

Литература

1. Методика исследования волевой организации личности / М.С. Гуткин, Г.Ф. Михальченко, А.В. Прудило и др.; Под ред. С.Н. Чистяковой, Т.И. Шалавиной // Твоя профессиональная карьера: Учеб. Для общеобразоват. Учреждений. – М.: Просвещение, 2000. – 191с. – С. 175–182.
2. Алексеев, А.В. Себя преодолеть / А.В. Алексеев. – М.: 1985. – 165 с.
3. Ильин, Е.П. Психология воли / Е.П. Ильин. – СПб.: 2000. – 114–254 с.
4. Эмоционально-волевая подготовка спортсменов / Н.К. Агишева, А.В. Алексеев, и др.; Под ред. А.Т. Филатова. – К.: Здоровья, 1982. – 295 с.
5. Шульга, Т.И. Психологические основы формирования воли / Т.И. Шульга. – Пятигорск: 1993. – 134 с.