

ВЛИЯНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ  
ЛИЧНОСТИ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ  
СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
В РАЗНЫХ ВИДАХ СПОРТА



*Высочина Надежда*

Национальный университет физического  
воспитания и спорта Украины

**Анотація**

Розглянуто сучасні підходи до визначення місця вольової підготовки у психологічному забезпеченні спортсменів. Визначено та систематизовано найбільш поширені вольові якості спортсменів з урахуванням їх психологічної спрямованості. Проаналізовано взаємозв'язок вольових якостей і типу рухової активності на основі результатів експертного опитування. Виявлено домінуючі вольові якості у спортсменів в різних видах спорту.

**Ключові слова:** вольові якості, вольова підготовка, види спорту.

**Annotation**

The article considers the modern approaches to defining the place of volitional training in psychological support of athletes. Identified and systematized volitional qualities of athletes with the account's on their psychological orientation. Analyzed the relationship volitional qualities and the type of motor activity on the basis of the results of the expert survey. Revealed the prevailing volitional qualities of athletes in different type of sports.

**Key words:** volitional qualities, volitional training, type of sports.

**Постановка проблеми.** В психолого-спортивній літературі широко представлений аналіз места волевой подготовки в психологическом обеспечении соревновательной деятельности [1, 2, 4, 9] и волевого компонента личности спортсмена, в основе которого лежит проявление психологических механизмов волевой регуляции, связанных с выполнением определенных действий [3, 5, 10]. Значимость фактора волевой регуляции возрастает с каждым днем, поскольку это один из ключевых аспектов, позволяющих использовать резервные возможности психики спортсмена.

Рассматривая эмоциональную и волевою регуляцію с точки зрения их приоритетности, следует заметить, что именно волевые процессы помогают управлять эмоциональными, особенно когда эмоции у спортсмена чрезмерно выражены и он плохо контролирует свое состояние. Вследствие этого волевые качества спортсмена могут выполнять роль компенсаторов негативных эмоциональных состояний. Например, если спортсмен во время соревнований испытывает чувство страха или психологического бессилия, компенсировать его может волевая мобилизация, направленная на выработку уверенности, решительности и смелости. При

возникновении чувства усталости, отсутствия мотивации и желания бороться, компенсатором будет выступать настойчивость и целеустремленность. Если спортсмен испытывает повышенный уровень эмоционального возбуждения – терпение и выдержка, и т.д. [3]. Поэтому своевременное и качественное овладение приемами волевой регуляции на основе осознанного развития и формирования структуры волевых качеств позволит спортсмену более эффективно функционировать и повысит результативность своих выступлений.

**Анализ последних исследований и публикаций** свидетельствует о том, что преобладающее количество работ по теме волевой подготовки связано с исследованием волевой активности в структуре индивидуальности спортсмена и сопровождающих ее эмоциональных аспектов [2, 4, 6, 8]. Некоторые авторы изучали формирование спортивно важных психических свойств спортсмена и их взаимосвязь со спортивными результатами [5, 7, 10, 11]. При этом анализу взаимосвязи отдельных волевых качеств спортсмена, необходимых для успешной реализации своих возможностей, с видом спорта уделялось недостаточно внимания, что и обусловило выбор и актуальность темы



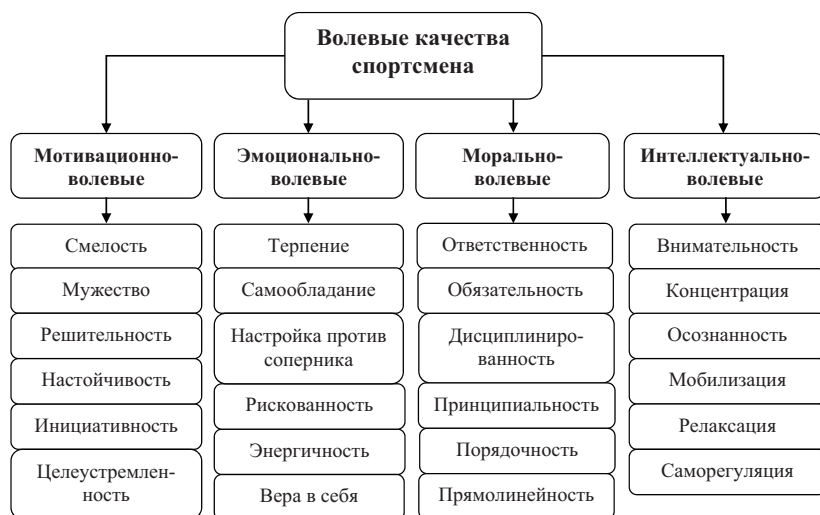


Рис. 1. Волевые качества спортсмена и их дифференциация

исследования.

**Цель исследования:** определить и систематизировать преобладающие волевые качества личности спортсменов и выявить их взаимосвязь с типом двигательной активности.

**Методы исследования:** анализ научно-методической литературы, экспертный опрос, структурно-функциональный анализ, методы математической статистики.

В исследовании принимали участие 12 высококвалифицированных экспертов. Из них – шесть специалистов в области спортивной науки и шесть спортсменов высокой квалификации, которые завершили карьеру.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Современное видение волевой подготовки спортсмена в большинстве научных источников опирается на два основных направления: морально-волевою и эмоционально-волевою подготовку [3, 4, 6], оставляя за пределами внимания такие важные аспекты, как мотивационно-волевая и интеллектуально-волевая подготовка и соответствующие им волевые качества.

Волевые качества спортсмена проявляются в строгом соблюдении режима нагрузок и отдыха,

питания, прохождения обследований и др., в регулярном посещении тренировок, своевременном и качественном выполнении заданий тренера, в преодолении трудностей, возникающих на тренировках и соревнованиях, а также осознанном управлении своим эмоциональным состоянием.

Волевые качества – это особенности волевой регуляции, проявляющиеся в конкретных специфических условиях, обусловленных характером преодолеваемой трудности [3, 5].

На наш взгляд, мотивационно-волевые качества спортсмена лежат в основе всех волевых процессов и во многом определяют степень успешности спортсмена. При этом незаслуженно недооценивается влияние интеллектуально-волевых качеств, которые могут играть решающую психологическую роль в повышении эффективности соревновательной деятельности в разных видах спорта. Поэтому мы систематизировали наиболее распространенные волевые качества спортсменов и представили их в виде структуры (рис. 1.).

Всестороннее изучение проблемы волевой подготовки в системе психологического обеспечения спортсменов показало, что

для представителей всех видов спорта необходимыми волевыми качествами являются смелость, настойчивость, вера в себя, целеустремленность, решительность, ответственность, дисциплинированность, терпение, самообладание, саморегуляция и др.

Несмотря на значимость всех указанных характеристик, большинство специалистов сходятся во мнении, что в зависимости от вида спорта некоторые из них оказывают более выраженное влияние на спортсменов [5, 7].

Для оценки степени влияния волевых качеств на представителей разных видов спорта мы выяснили мнение экспертов по данному вопросу. Оценка производилась по десятибалльной системе (табл. 1)

С помощью статистических методов исследования был рассчитан коэффициент конкордации ( $W$ ) для определения согласованности мнений экспертов. Полученные результаты свидетельствуют о высоком уровне согласованности по всем показателям волевых качеств. В наибольшей мере мнения экспертов совпали по оценке влияния мотивационно-волевых ( $W=0,88$ ) и интеллектуально-волевых ( $W=0,83$ ) качеств спортсмена.

Как показывают результаты экспертного опроса, в игровых видах спорта приоритетное значение имеют эмоционально и мотивационно-волевые качества, чуть меньше выражено влияние интеллектуально-волевых характеристик. При этом все три указанных блока качеств имеют самые высокие показатели среди исследуемых видов спорта. Такое влияние волевого компонента на деятельность спортсменов в спортивных играх связано со спецификой соревновательной деятельности, а именно: активным и быстрым ведением игры, постоянно изменяющимися условиями, вызывающих бурную эмоциональную реакцию спортсменов,



Результаты экспертного опроса о влиянии волевых качеств на представителей разных видов спорта (по 10-ти балльной системе)

Виды спорта	Волевые качества спортсмена			
	Мотивационно-волевые	Эмоционально-волевые	Морально-волевые	Интеллектуально-волевые
Игровые	9,3±0,7	9,4±0,5	7,8±0,6	8,9±0,8
Циклические	6,2±0,8	7,8±0,6	6,2±1,1	5,7±0,9
Единоборства	8,8±1,1	9,2±0,8	9,5±0,9	6,8±1,0
Сложно-координационные	7,0±0,9	7,9±0,7	5,8±0,7	8,5±1,2
Коэффициент конкордации (W)	0,88	0,70	0,73	0,83

сложных и динамичных игровых ситуациях, требующих участия интеллектуальной сферы.

В циклических видах спорта по данным экспертного опроса основными волевыми качествами являются эмоционально-волевые. Это обусловлено ключевыми психологическими характеристиками, присущими спортсменам, специализирующимся в циклических видах спорта: выносливостью, самообладанием, стрессоустойчивостью, выдержкой, терпением и др. При этом остальные волевые компоненты оказывают меньшее влияние на спортсменов, наименее выраженными являются интеллектуально-волевые качества.

У представителей единоборств ведущие характеристики воли относятся к блоку морально-волевых качеств, что отражает самый высокий показатель среди всех экспертных оценок. И это связано с высочайшим уровнем самодисциплины, ответственности, четкости выполнения заданий и понимания того, что ошибочные действия могут повлечь за собой тяжелые последствия в виде травм. На втором месте по значимости в единоборствах находится эмоционально-волевой компонент, который указывает на необходимость контроля над эмоциями, особенно агрессией, присущей спортсменам в единоборствах, а также ценность умения настраиваться против конкретно-

го соперника, что можно увидеть на примере бокса, когда спортсмены перед началом поединка устраивают «дуэль взглядов», отвечает за способность спортсмена выдерживать боль от ударов и др. Кроме этого в единоборствах большое значение имеют и мотивационно-волевые качества, которые показывают мужество и смелость, силу и уверенность спортсмена, его несгибаемый моральный дух.

В сложно-координационных видах спорта ведущее место занимают интеллектуально-волевые качества, поскольку специфика соревновательной деятельности требует от спортсмена проявления концентрации, внимательности, точности выполнения сложнейших технических элементов, что связано с осознанностью и мобилизацией волевой сферы, а также характеризует его способность к саморегуляции и произвольному управлению своим состоянием. Важными для представителей сложно-координационных видов спорта являются и эмоционально-волевые характеристики, которые показывают умение спортсмена рисковать при выполнении опасных технических элементов (например: в фигурном катании, фристайле, прыжках в воду), сохраняя самообладание и уверенность.

**Выводы.** Исследования показали, что основными структурными компонентами, объединяю-

щими блоки волевых качеств, и направлениями реализации волевой сферы спортсмена являются мотивационные, эмоциональные, моральные и интеллектуальные качества. Среди универсальных волевых качеств, необходимых для успешной работы во всех видах спорта можно выделить смелость, настойчивость, веру в себя, целеустремленность, решительность, ответственность, дисциплинированность, терпение, самообладание, саморегуляцию и др. Однако, в зависимости от вида спорта, их влияние на эффективность соревновательной деятельности выражено в разной степени, что необходимо учитывать при разработке программ психологической подготовки к соревнованиям.

**Перспективы дальнейших исследований** связаны с внедрением полученных результатов исследования волевых качеств спортсменов в практику подготовки сборных команд Украины.

#### Литература

1. Высочина Н. Психологическое обеспечение в многолетней подготовке спортсменов/ Н. Высочина // Наука в олимпийском спорте. – 2016. – № 4. – С. 65-71.
2. Горбунов Ю.Я. Исследование волевой активности в структуре индивидуальности спортсмена/ Ю.Я. Горбунов // Теория и практика физиче-



- ской культуры: Тренер: журнал в журнале. – 2002. – № 7. – С. 37–38.
3. Ильин Е.П. Психология воли/ Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2009. – 368 с. в журнале. – 2002. – № 7. – С. 37–38.
  4. Морально-волевая и специальная психологическая подготовка спортсменов: сб. науч. тр. / Киев. гос. ин-т физ. культуры; [редкол.: И.М. Онищенко (отв. ред.) и др.]. – Киев: КГИФК, 1987. – 163 с.
  5. Стамбулова Н.Б. О формировании спортивно важных психических свойств спортсмена/ Н.Б. Стамбулова// Хрестоматия: Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. Сост. и общая редакция И.П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – С. 64-72.
  6. Чумаков М.В. Эмоциональные аспекты волевой регуляции: монография/ М.В. Чумаков. – Курган : Кург. гос. ун-т, 2005. – 168 с.
  7. Шутова С.Е. Особенности проявления волевых качеств у студентов разных спортивных специализаций, влияющих на успешность их соревновательной деятельности/ С.Е. Шутова, Е.А. Медзик// Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту в сучасних умовах: Матеріали I Міжнародної науково-практичної конференції. – Дніпропетровськ, 2015. – С. 371-376.
  8. Beckmann J. Motivation und volition/ J. Beckmann, S.M. Fröhlich, A.M. Elbe// Grundlagen der sportpsychologie. – Göttingen: Hogrefe, 2009. – S. 511–562.
  9. Brewer B. W. Sport Psychology (Olympic Handbook Of Sports Medicine)/ B. W. Brewer. – Wiley-Blackwell, 2009. – 148 p.
  10. Gould D. Psychological characteristics and their development in Olympic champions/ D. Gould, K. Dieffenbach, A. Moffett// Journal of Applied Sport Psychology. – 2002. – № 14 (3). – P. 172-204.
  11. Macnamara A. Do mental skills make champions? Examining the discriminant function of the psychological characteristics of developing excellence questionnaire / A. Macnamara, D. Collins // Journal of sports sciences. – 2013. – № 31 (7). – P. 36-44.

