PDF-XChange Editor Click to BUY NOW! www.tracker-software.com

С. 45 – 54.

5. *Луценко І. В. Психологічний супровід дитини з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивного навчання. Практичний психолог : Школа, 2013. № 10. С. 4-15.*
6. *Лист Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України № 1/9-384 від 18.05.2012 р. «Організація навчально-виховного процесу в умовах інклюзивного навчання».*

УДК 159.922.76-056.313

І. В. Фольварочний

доктор педагогічних наук, доцент
Національний університет фізичного виховання і спорту України

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД РОЗВИТКУ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ ОСІБ ІЗ ПСИХОФІЗИЧНИМИ ВАДАМИ ЗАСОБАМИ ПЛАВАННЯ

У статті розглянуто проблему розвитку вольових якостей осіб із психофізичними вадами засобами плавання та корекції їхньої психологічної підготовки на етапі реалізації індивідуальних можливостей.

В статье рассмотрена проблема развития волевых качеств лиц с психофизическими недостатками средствами плавания и коррекции их психологической подготовки на этапе реализации индивидуальных возможностей.

The article considers the problem of development volitional qualities of persons with psychophysical disabilities by means of swimming and correction of their psychological training at the stage of realization of individual opportunities.

Ключові слова: *вольові якості, вольова сфера, психорегуляція спортсмена.*

Ключевые слова: *волевые качества, волевая сфера, психорегуляция спортсмена.*

Key words: *volitional qualities, volitional sphere, psychoregulation of the athlete.*

Постановка проблеми. Розвиток вольових якостей осіб із психофізичними вадами засобами плавання – важливий етап подальшої корекції їхньої психіки та психологічного супроводу. Він базується на знаннях методології і теорії функціонування вольових процесів, психологічних і фізіологічних основ розвитку вольової сфери особистості, особливостей її прояву у різних видах поведінки і діяльності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасний стан психологічної підготовки вітчизняних спортсменів-плавців спонукає науковців до формулювання конкретних практичних рекомендацій щодо удосконалення психологічного супроводу, які адресовані для тренерів, керівників спортивних шкіл, членів Федерації плавання України, наукових і педагогічних працівників навчальних закладів фізичної культури і спорту України. Саме тому головним напрямком модернізації системи психологічної та виховної роботи в спортивному плаванні вважається розробка заходів і рекомендацій із забезпечення необхідної світоглядної й професійної компетентності як спортсменів, так і тренерів 2, с. 33-37].

Комплексний підхід до вирішення цієї проблеми передбачає інтеграцію психологічної та фізичної підготовки спортсменів. Він полягає у навчанні спортсменів

PDF-XChange Editor Click to BUY NOW! www.tracker-software.com

психологічним прийомам і способам управління своїм станом, поведінкою і діяльністю та включенні отриманих знань і засвоєних прийомів психологічної підготовки у тренувальний і змагальний процес.

В структурі вольової поведінки спортсменів-пловців – питання, які найбільше заслуговують на увагу з позиції комплексного підходу. Це – характеристика окремих вольових якостей особистості (цілеспрямованості, наполегливості, рішучості, витримки, самостійності, ініціативності, дисциплінованості, організованості, активності, стриманості, старанності, відповідальності) та різноманіття підходів, теорій, концепцій розкриває природу вольових якостей спортсменів, з одного боку та розширює можливості її пізнання, а з іншого – ускладнює процес підготовки до змагань 4, с.164 -175].

На думку А. Ц. Пуні, «розвиток волі полягає в тому, щоб, орієнтуючись на індивідуальну своєрідність особистості відшліфувати сильні ознаки вольових якостей і досягти стійкого прояву вольових якостей при зустрічі із різноманітними перешкодами» [3, с. 37-41]. Основою вольової підготовки А. Ц. Пуні вважає створення інтелектуальних основ волі (самостійності, критичності, гнучкості розуму), моральних основ волі (моральне виховання).

Зазначимо, що на процес розвитку вольової сфери особистості з психофізичними вадами впливають комплексно як зовнішні так і внутрішні фактори. З позиції функціонального прояву вольові якості умовно можна поділити на дві групи: якості, що пов'язані з активністю (цілеспрямованість, наполегливість, завзятість, ініціативність, самостійність, рішучість, сміливість); вольові якості, що пов'язані з саморегуляцією (самовладання, витримка, терпеливість, самоконтроль). До внутрішніх відносяться: індивідуально-типологічні особливості нервової системи, різні особливості особистості. До зовнішніх – різні умови життєдіяльності та виховання.

На думку вчених, до основних завдань спортивної психорегуляції належать: регуляція емоційних проявів, зокрема, їх спрямованості; відновлення психічної працездатності; розвиток специфічних для виду спорту психологічних функцій та якостей особистості; ідеомоторне відпрацювання техніко-тактичних навичок; оптимальне налаштовування на виконання завдань тренувальної та змагальної діяльності тощо 1, с. 12-17].

Аналіз спеціальної літератури та даних узагальнення кращого спортивного досвіду показав, що питання методики психологічного супроводу осіб з психофізичними вадами засобами плавання до теперішнього часу недостатньо науково розроблені, а існуючі дані про структуру вольової підготовленості суперечливі та фрагментарно характеризують окремі її сторони, оскільки відсутня інформація про специфічні і неспецифічні

PDF-XChange Editor Click to BUY NOW! www.tracker-software.com

прояви вольових можливостей різних вікових категорій.

Мета статті – висвітлити напрями дослідження розвитку вольових якостей осіб з психофізичними проблемами засобами плавання.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз проблеми передбачав використання психодіагностичних методів дослідження: опитувальника «Психологічна підготовленість плавця», методики «Психологічний аналіз розвитку вольових якостей плавців» (розробленої Б. Н. Смирновим для оцінки розвитку вольових якостей у спортсмена за ступенем сформованості вольових умінь і адаптованого до аналізу вольових якостей плавців), опитувальника «Самооцінка вольових якостей особистості»), теста «діагностика вольового потенціалу особистості».

Виявлено, що психологічною передумовою розвитку вольових якостей спортсменів-плавців (рішучості, ініціативності та цілеспрямованості) виступає: прагнення до самоствердження і досконалості, прагнення до визнання особистісних здобутків оточуючими, бажання досягти більш високих результатів, жага спортивної слави, впевненість у власній перевазі, намагання досягнути успіху в процесі змагань.

В дослідженні визначенні та узагальненні теоретичні засади розвитку вольових якостей спортсменів 14-17 років у процесі занять спортивним плаванням.

Підтверджено, що прояви волі, як діяльної сторони розуму та почуттів, завжди конкретні. Серед основних вольових якостей: цілеспрямованість і принциповість, рішучість і сміливість, витримка і самовладання, наполегливість, ініціативність і самостійність.

Складність рухових завдань, великі фізичні та нервово-психічні навантаження, велика відповідальність учасників змагань за результати виступів ставлять жорсткі вимоги до психологічної підготовленості спортсменів, міцності їх психічної сфери. Свідома саморегуляція у спорті здійснюється за допомогою самовпливів особистості, які здебільшого мають вербальний характер і відрізняються за своїми психологічними механізмами. Один з них – опосередкований, адресується підготовчій фазі вольової дії і мобілізує енергію непрямим способом через зміну змісту вихідних мотивів, забезпечуючи, таким чином, спонукальну функцію в управлінні своїм внутрішнім світом. Другий – механізм безпосередніх самовпливів, який мобілізує енергію за прямою вказівкою особистості, без перебудови мотивів; він реалізує примусову функцію у саморегуляції дій і вчинків переважно у зовнішньому середовищі.

Нам здається плідним підхід Б. Смірнова щодо виділення окремих механізмів вольової регуляції осіб з психофізичними проявами – через аналіз перешкод (об'єктивних умов зовнішнього середовища та

діяльності) і труднощів (внутрішніх опорів, які виникають на основі невідповідності енергетичних та інформаційних ресурсів спортсмена вимогам виконання вправ) [5, с. 64-70].

Мобілізаційні емоційно-вольові зусилля підвищують психічну і рухову активність, розкривають енергетичні резерви осіб з психофізичними проявами, збуджують стенічні емоції і здійснюють примус до активних дій. Організаційні емоційно-вольові зусилля скеровують розумову та рухову активність на правильне виконання фізичних вправ, намагаючись ослабити або усунути техніко-тактичні та особистісні «збуджуючі» труднощі.

Термін «психологічне забезпечення та супровід» розкриває прикладну сторону сучасної психології спорту, яка широко застосовує різноманітні розробки, запропоновані психологією професійної діяльності, оскільки їхні завдання схожі на знання теорії і практики спорту.

На даний час накопичені численні відомості про важливість засвоєння спортсменами навиків саморегуляції та її можливості для підвищення ефективності спортивної діяльності. Психорегуляція спортсмена відбувається в тому випадку, коли виявляються недоліки в психологічній підготовці спортсмена і потрібні термінові заходи, мета яких – вплив на перебіг актуального психічного стану спортсмена, корегування рівня його стривоженості тощо.

Частково, враховуючи особливості конкретного захворювання, ці методи можуть бути застосовані для психокорекції вольових якостей осіб з психофізичними вадами (аутогенне тренування, психорегуляційне тренування, психом язове тренування й ідеомоторне тренування).

Висновки та перспективи подальших досліджень. Психологічний супровід розвитку вольових якостей осіб з психофізичними вадами повинен забезпечувати вдосконалення їхньої особистості, що здійснюється безпосередньо в навчально-тренувальному процесі та спрямовується на задоволення інтересів до спорту.

При цьому застосовується особистісно-орієнтований підхід до кожного спортсмена, поєднуються індивідуальні та групові форми роботи та практикуються різні корекційно-розвиваючі програми для особистісного розвитку.

Подальше дослідження даної проблеми може здійснюватися з метою психологічного супроводу індивідуальної траекторії розвитку осіб із психофізичними вадами: професійне самовизначення («вхід» в професію), професійна підготовка, професійна адаптація, підвищення професійної кваліфікації, «вихід» з професії, адаптація до нових умов життєдіяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. *Бойко Г. М. Психолого-педагогічний супровід спортивної діяльності плавців із порушеннями психофі-*

PDF-XChange Editor Click to BUY NOW! www.tracker-software.com

зичного розвитку в параолімпійському спорті : Монографія. Полтава : ТОВ АСМІ, 2012. 360 с.

2. *ачуровський Д. О. Особливості спортивного плавання у світлі ідей і принципів сучасної системи класифікації видів спорту. Педагогіка, психологія і медико-біологічні проблеми у фізичному вихованні і спорті. 2010. № 9. С. 33-37.*
3. *Пуни А. Ц. Актуальность проблемы психологической подготовки спортсмена. Теория и практика физической культуры. 2007. №5. С. 37-41.*
4. *Савченко . В. Психологія волі. Психологія. омплекс типових навчальних програм для підготовки студентів за кредитно-модульною та модульно-рейтинговою системою. . : НПУ імені М.П.Драгоманова, 2006. С. 164 -175.*
5. *Смирнов Б. Н. О разных подходах к проблеме воли в психологии. Вопросы психологии, 2004, № 3. С. 64-70.*