

програму “OSAD”. Зробити продуктивне тренування спортсмену на сьогоднішній день неможливо без користування розумним мультиспортивним GPS-годинником.

Список використаних джерел:

1. Генсерук Г.Р. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до застосування інформаційних технологій у професійній діяльності: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Тернопіль, 2005.
2. Грабовський Ю.А., Скалій О.В., Скалій Т.В. Спортивний туризм. Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2009. 304 с.
3. Блащак І. М., Миронов Ю. Впровадження інноваційних технологій у систему спортивного туризму. Вісник Львівського торговельно-економічного університету. Львів: Видавництво Львівського торговельно-економічного університету, 2018. Вип. 55. С. 35-40.
4. Васильєв О.Ю., Степанюк О.М. Електронна відмітка для спортивного орієнтування. Новітні комп'ютерні технології. Кривий Ріг, 2017. Том XV. С. 254-256.
5. Гринченко І. Б. Підготовка фахівців фізичної культури і спорту до професійної діяльності в умовах інформатизації суспільства [Електронний ресурс]. Вісник Чернівецького національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2013. Вип. 112(2). С. 69-73.
6. Жиле Л.І. Застосування інформаційних технологій у процесі виховання школярів. Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики. Київ - Вінниця: ТОВ фірма “Планер”, 2015. С. 19-23.

САМОВОЛОДІННЯ ЯК ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНА

Пульнікова Наталія

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. Охарактеризовано підходи до дослідження волі та вольової поведінки, визначено основу формування вольової установки, проаналізовано чинники формування установки на прояв вольових зусиль.

Summary. Approaches to the study of will and volitional behavior are characterized, the basis of the formation of a willful attitude is determined, the factors of the formation of an attitude towards the manifestation of volitional efforts are analyzed.

Актуальність проблеми. Проблема дослідження й оптимальної корекції психічного стану в такому екстремальному виді діяльності, яким є спорт вищих досягнень, завжди була однією з найважливіших у практичному відношенні й однією з найскладніших у теоретичному відношенні.

Здатність спортсмена змінювати свій стан характеризує ступінь його вольової регуляції. Особистість, особливо в спорті, проявляється через свою активність, свою волю. У психології спорту, мабуть, як ні в якій іншій прикладній області психології, отримала широку розробку проблема вольової регуляції діяльності.

Мета – дослідити роль вольової регуляції у тренувальному процесі.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел.

Результати дослідження. Відомо, що серед багатьох чинників, які забезпечують продуктивність діяльності в спорті, одне з головних місць займає рівень психічної напруги. При всій важливості інтелектуального компонента психічної регуляції, принципово важливе значення для результатів у спорті мають особливості взаємодії та взаємовпливу емоцій і волі.

Аналіз робіт, присвячених вивченню волі в психології, показує, що дослідження волі та вольової поведінки ведеться в різних напрямках. Умовно можна виділити кілька різних підходів до вирішення проблеми. Філогенетичний підхід націлений на дослідження еволюційного коріння вольової функції; функціональний підхід виходить із положення, що управляє вольовою поведінкою не будь-яка потреба, а сама особистість як суб'єкт волі. Конкретні прояви волі пов'язують з подоланням перешкод.

До вольової регуляції діяльності спортсмена саме пряме відношення має мотивація досягнення успіху. Дана проблема отримала ґрунтовну розробку в роботах як вітчизняних, так і зарубіжних психологів.

Як у загальній психології, так і в психології спорту немає єдиної думки на розуміння основних вольових якостей.

Провідними вольовими якостями в спортивній і художній гімнастиці, акробатиці, стрільбі, єдиноборствах вважаються наполегливість і самоволодіння. Інші автори провідними вважають витримку і самоволодіння. У легкоатлетичному бігу, плаванні, бігу на лижах і ковзанах – цілеспрямованість, наполегливість і завзятість.

Розглядаючи волю як один із проявів активності людини, більшість дослідників вважають, що воля відіграє важливу роль у розвитку і формуванні особистості, і що формуванням вольових якостей особистості необхідно займатися в юності, коли відбувається становлення характеру. Необхідно відзначити, що основна увага дослідників була спрямована на вивчення структури волі та механізмів вольової регуляції.

Науковці Б. Кіндзер, Н. Партико, О. Хуртенко, К. Березяк, О. Пришва [1], зазначають, що процес тренування органічно пов'язаний із вихованням волі спортсмена. Належна фізична, технічна, тактична і психічна підготовка створюють можливості для прояву в боротьбі на змаганні вольових якостей, наполегливості, рішучості, самоволодіння, ініціативності. Прояв позитивних вольових якостей у значній мірі залежить від рівня тренуваності спортсмена. Чим краще він підготовлений, чим найкращої спортивної форми він досяг, тим успішніше він може проявити свої вольові якості, тим сміливіше, впевненіше і наполегливіше він бореться в змаганні за перемогу.

Вольова установка формується на основі об'єктивної оцінки спортсменів своїх можливостей адекватно вимогам майбутніх змагань і відповідно до її оцінки. Формуванню вольової установки передують пізнавально-прогностична діяльність спортсмена з аналізом емоційно-ціннісних відносин до спорту [3].

Важливий чинник формування установки на прояв вольових зусиль є самонавіювання. З його допомогою спортсмен здатний програмувати свою свідомість на прояв волі. Для здійснення вольового самонавіювання необхідно досягти стану впевненості в своїх силах, свідомо актуалізувати і посилити мотивацію досягнення, уявити намічений результат, подумки виконати основні дії, повторити за допомогою внутрішнього мовлення кілька разів необхідні установки [2].

Самонавіюванню передують самопереконавання і самонакази. Так, самопереконавання характеризує акт обґрунтування необхідності виконання певних довільних (вольових) дій. Здійснюється самопереконавання на основі актуалізації певних намірів і прагнень. Воно сприяє формуванню необхідного рівня готовності до досягнення наміченої мети. Потенційний стан вольової готовності переходить у вольові дії за допомогою відповідних самонаказів, тобто прямої вербальної, жорсткої самостимуляції зусиль, яка відповідає рівню труднощів інтенсивності, заснованої на усвідомленні їх необхідності.

Готовність до стійкого прояву вольових зусиль, що сприяють реалізації прийнятих рішень у відповідності зі значущими мотивами в умовах подолання різноманітних перешкод, характеризує таку вольову якість як наполегливість.

Потенційна можливість стійкого прояву вольових зусиль, що сприяють подоланню труднощів, що перешкоджають реалізації найближчих цілей, характеризує ще одну вольову якість – завзятість.

Спрямованість на прояв вольових зусиль, що сприяють прийняттю об'єктивних відповідальних рішень, незважаючи на ризик і небезпеку, пов'язана з такою вольовою якістю як рішучість.

Установка на прояв вольових зусиль, що сприяють прийняттю відповідальних рішень і їх реалізації в діях, пов'язаних із ризиком і небезпекою, характеризує вольову якість сміливість.

Здатність до прояву вольових зусиль, що сприяють підтриманню психічних і психомоторних процесів на необхідному рівні в екстремальних умовах відповідно до поставленої мети, характеризує таку вольову якість як витримка.

Готовність до вольових зусиль сприяє ефективному управлінню спонуканнями, емоціями і діями в екстремальних умовах відповідно до необхідності, виступає як характеристика вольової якості самовладання.

Висновок. Вивчення людської індивідуальності сьогодні стає головною темою психологічних досліджень у сфері спорту. При цьому, простежується тенденція до необхідності системного дослідження індивідуальності. Наприклад, впевненість у своїх силах у спортсмена взаємопов'язана з властивостями нервових процесів і самооцінкою, властивих цій людині.

Список літературних джерел:

1. Кіндзер, Б., Партико, Н., Хуртенко, О., Березяк, К., Пришва, О. Програма психічної саморегуляції одноборців. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2021. Вип. 6 (137). С. 66-71.
2. Хуртенко, О.В. Педагогічні умови формування психологічного профілю жінок-єдиноборців високої кваліфікації. *Інноваційна педагогіка*. 2020. Т.2. 324. С. 197-200
3. Adam R. Nicholls. *Psychology in Sports Coaching*. Routledge. 2020. 326 p.

ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ БОКСЕРІВ 14-15 РОКІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ З УРАХУВАННЯМ СИСТЕМНОГО ПІДХОДУ УПРАВЛІННЯ

Шамалюк Микола, Ковтун Ігор, Гонзель Ілля
*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. У статті висвітлені питання побудови тренувального процесу з урахуванням системного підходу управління. Також представлено перелік перерозподілу тренувальних навантажень різної спрямованості в рамках окремих мезоциклів експериментальної програми тренувань юних боксерів на етапі попередньої базової підготовки.

Summary. The article highlights the issues of building a training process taking into account the systemic management approach. Also presented is a list of redistribution of training loads of various orientations within the framework of separate mesocycles of the experimental training program of young boxers at the stage of preliminary basic training.

Актуальність проблеми. На сьогодні бокс набуває все більшої популярності серед юних спортсменів і характеризується підвищенням рівня спортивної конкуренції та вимог до рівня фізичної підготовленості спортсменів, які спеціалізуються у цьому виді спортивної діяльності.

Аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження засвідчив, що більшість фахівців, які працюють у боксі, звертають увагу на недостатню кількість наукових досліджень з проблем боксу та на неприпустимість копіювання тренувального процесу дорослих чоловіків-боксерів [3, 5].

На думку багатьох фахівців, етап попередньої базової підготовки є «фундаментом», у рамках якого формується оптимальний рівень фізичної, функціональної та техніко-тактичної підготовленості юних боксерів. Оптимальне управління тренувальним процесом та оптимальна форма побудови тренувального процесу є гарантією адекватного розвитку різних видів підготовленості юних боксерів задля досягнення високих спортивних результатів [1, 4].