

Солодовник Е. М., старший преподаватель КФК, Петрозаводский
Государственный Университет, Россия, г. Петрозаводск
e - mail: solodovnikem@gmail.com

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ САМООЦЕНКИ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ С ВЫБОРОМ ИМИ ВИДАМИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация. Введение элективного обучения в Вузе по дисциплине физическая культура показало, что в учебную группу собираются студенты разного уровня как по физической, технической подготовленности, так и с разными личностными чертами, качествами. Некоторым студентам, по их психологическим чертам, особенностям характера, выбранные элективные направления в процессе занятий оказываются сложны. Поэтому мы предлагаем на первых занятиях проводить со студентами анкетирование и рекомендовать им занятия тем или иным видом спорта, учитывая их личностные качества. В данной работе приведены методики, которые помогут преподавателям оценить уровень психологической подготовки студентов на выбранное элективное направление.

Ключевые слова. тестирование, психодиагностика, спортсмен, волевые качества.

Abstract. The introduction of elective learning at the university in the discipline of physical culture showed that students of different levels gather in the study group both in physical and technical readiness, as well as with different personality traits and qualities. For some students, according to their psychological features, character traits, the chosen elective directions in the process of classes are difficult. Therefore, we suggest that in the first classes we conduct questionnaires with students and recommend classes for them in this or that sport, taking into account their personal qualities direction. In this paper, methods are presented that will help teachers assess the level of psychological preparation of students in the chosen elective direction.

Keywords. testing, psychodiagnostics, athlete, volitional qualities.

Неотъемлемой частью работы психолога является психодиагностика, требующая от специалиста ответственности и соответствующей подготовки. Психолог должен осознавать серьезность последствий результатов проведенной психологической диагностики. Например, может выясниться, что рекомендованный психологом по результатам тестирования вид спорта не подходит психocomплексу спортсмена.

Одним из разделов спортивной психологии является спортивная психологическая диагностика. В процессе ее проведения предметом служит измерение и контроль психических явлений спортсмена, проявляющихся в его спортивной активности. В ходе диагностической работы психолог измеряет познавательные психические процессы занимающегося, состояние его психики, личностные особенности, межличностные отношения. Цель специалиста,

проводящего психологическую диагностику -получить знания для того, чтобы в последующем была возможность управлять поведением, состоянием и развитием спортсмена.

Мы хотим отметить, что занятия спортом требуют специализированного обеспечения: материальное, техническое, медицинское, психическое и т. п. Её результат формируется из следующих структур:

- 1) подготовка органов, выполняющих движения;
- 2) функциональная подготовленность, натренированность;
- 3)совершенство и безупречность нервно-психических механизмов регуляции этих самых движений и поведения.

Если один из этих трех «опорных столбов» ослабевает, то и исход спортивной активности будет снижен.

Психодиагностика направлена на изучение спортсмена и его способностей в определённых условиях спортивной деятельности. К примеру, особенности протекания психологических процессов и состояний, личностных свойств занимающегося, социальных и психологических характеристик деятельности.

Психологическая диагностика проводится с целью выработки рекомендаций и планированиянаиболее действенной системы воздействий на спортсмена. Кроме того, эти рекомендации актуальны для отбора учащихся для занятий определённым видом спорта, для тренировок, к соревнованиям и т. д.

Если в поведении спортсмена возникают какие-либо отклонения во время тренировок или соревнований, то появляется необходимость проведения психодиагностики.

Оценивание какого-либо психического явления в спорте необходимо для решения ряда следующих задач:

1. Установить уровень развития соответствующего процесса, свойства.
2. Определить динамику развития психических процессов, свойств, состояний.

3. Выявить фактические изменения в психическом развитии занимающегося, произошедших под влиянием тренировки или использования методики развития или воспитания качества.

4. Определить перспективы профессионально значимого развития качества.

5. Распределить спортсменов по группам и подгруппам для того, чтобы организовать индивидуальный подход к тренировке спортсмена.

6. Определить пригодность занимающегося для занятия определенным видом спорта.

7. Сформировать спортивную команду, группу.

8. Проверить готовность спортсмена к предстоящему соревнованию.

Для нашего исследования мы взяли за основу наиболее известную классификацию спортивной деятельности- классификация Л. П. Матвеева [1]. Он предлагает разделить виды спорта по особенностям предмета соревнований и характеру физической активности на 6 групп:

1. Первая группа спорта включает в себя активную двигательную деятельность с максимальным проявлением как физических, так и психических качеств (к этой группе относится большинство видов спорта);

2. Следующий вид спорта основывается на действиях по управлению специальными техническими средствами передвижения (к примеру, автомобиль, велосипед и др.);

3. Третий вид спорта характеризуется тем, что в деятельности двигательная активность ограничивается условиями регламентированного поражения цели из специального оружия (стрельба пулевая, стрельба из лука, дротики и т.д.);

4. Четвёртая группа спорта, основой которой служит моделирование, сопоставление результатов конструкторской деятельности (авиамодельный, судомодельный и т.д.);

5. Пятый вид спортивной деятельности в котором семантическое содержание соответствует абстрактно-логическому обыгрывание соперника (например, шашки, шахматы, бридж и т. д.);

6. И, наконец, последний вид спорта, основой которого служат двигательные действия, входящие в различные виды спорта (спортивное ориентирование, биатлон, морское многоборье, современное пятиборье и т.д.).

В спортивной практике виды спорта и отдельные спортивные дисциплины, относящиеся в основном к первой группе, также могут быть классифицированы по характерному типу проявления физических и технико-тактических способностей занимающихся на 6 подгрупп:

- скоростно-силовые (прыжки, метания, спринтерский бег, тяжелая атлетика, велосипедный спринт и т.д.);
- циклические, которые требуют преимущественного проявления выносливости передвижений, связанных с активным перемещением в пространстве (бег, плавание, лыжные гонки, гребля, шоссейные велогонки и т.д.);
- сложно координационные (гимнастика, прыжки в воду, фигурное катание, акробатика, горнолыжный спорт и т.д.);
- спортивные игры (футбол, волейбол, водное поло, теннис и т.д.);
- единоборства (бокс, борьба, фехтование и т.д.);
- многоборья и комбинированные игры.

В 2016-2017 в Петрозаводском Государственном Университете (ПетрГУ) была внедрена система организации учебного процесса по физическому воспитанию по элективным направлениям с учетом требований ФГОС ВО 3+. Обучающимся предлагается возможность выбора элективного направления в соответствии со своими предпочтениями. Количество дисциплин для элективного выбора в ПетрГУ достаточно велико - самбо, легкая атлетика, плавание, волейбол, баскетбол, гиревой спорт, атлетическая гимнастика, кроссфит, фитнес, футбол. В учебную группу собираются студенты разного уровня как по физической, технической подготовленности, так и с разными личностными чертами, качествами. Некоторым студентам, по их психологическим чертам, особенностям характера, выбранные элективные направления в процессе занятий оказываются сложны. Поэтому мы предлагаем на первых занятиях

проводить со студентами анкетирование и рекомендовать им занятия тем или иным видом спорта, учитывая их личностные качества.

В нашем исследовании мы использовали опросник - методика, которая состоит из вопросов или утверждений, на которые испытуемый должен ответить. В психологической диагностике наиболее распространенными являются личностные опросники, время ответа на которые не ограничено. В опросниках может два и более ответов. Испытуемый выбирает один из предложенных ему вариантов ответов. Чтобы определить степень выраженности личностного качества, каждый ответ имеет определённую оценку. Опросники предназначены как для выявления одного качества, так и для изучения личности в целом.

Для данного исследования мы использовали опросник Н. Б. Стамбуловой «Самооценка волевых качеств спортсмена».

В выбранной нами методике оценивается степень развития следующих волевых качеств: целеустремленность, настойчивость и упорство, смелость и решительность, инициативность и самостоятельность, самообладание и выдержка. Опросник позволяет диагностировать два параметра волевого качества – выраженность и генерализованность. Первый параметр характеризует наличие и устойчивость проявления основных признаков качества. Универсальность проявления качества в различных ситуациях и видах деятельности характеризуется вторым параметром волевого качества.

Достижение успехов каком-либо определенном виде спорта связано с наличием у занимающегося ведущего волевого качества. К примеру, в спортивной гимнастике, акробатике и в подобных видах спорта основным качеством является самообладание. В циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости, ведущими качествами являются настойчивость и упорство. В игровых видах спорта, единоборствах ведущими качествами являются решительность, самостоятельность и инициативность. Целеустремленность же является общим качеством для всех видов спортивной деятельности.

Вывод об уровне развития каждого волевого качества в данной методике делается на основе суждений по параметрам выраженности и генерализованности согласно следующей шкале: 0–19 баллов – низкий уровень 20–30 баллов – средний уровень 31–40 баллов – высокий уровень [2](таблица 1).

Таблица 1. Сумма баллов по суждениям параметра выраженности и параметра генерализованности для каждого волевого качества

Студен ты	Целеустрем ленность		Смелость и решительность		Настойчивость и упорство		Инициативность и самостоятельность		Самообладание и выдержка	
	В	Г	В	Г	В	Г	В	Г	В	Г
1	24	21	19	23	18	20	17	15	19	16
2	19	25	20	15	18	20	19	20	28	33
3	20	21	10	21	35	30	15	20	20	21
4	25	24	30	33	23	19	20	18	13	16
5	15	19	19	20	15	16	20	21	19	15
6	20	27	19	25	16	20	21	15	19	22
7	21	25	19	17	30	35	19	16	20	15
8	10	14	15	23	17	18	21	27	27	26
9	19	16	25	28	17	20	27	20	15	19
10	20	25	15	23	25	31	13	17	14	20
11	24	29	27	29	21	18	27	34	20	18
12	23	22	17	22	20	21	15	21	19	16
13	15	18	13	14	18	20	12	16	17	15
14	19	16	20	25	13	21	17	25	21	27
15	18	24	18	22	21	26	17	20	28	30
16	21	27	25	18	27	33	20	25	26	29
17	25	20	25	28	20	18	20	17	21	26

Примечание: В- выраженность, Г- генерализованность.

Анализируя данные таблицы 1, можно сделать следующие выводы. Необходимым качеством характера для достижения успехов в любом виде спорта, то есть целеустремленностью, обладают лишь трое из опрошенных - это

студенты под номерами 1; 6 и 12. У студентов 3; 7; 10; 12; 13 и 16 наибольшее значение показателя набрали такие ведущие волевые качества, как настойчивость и упорство. Данным студентам желательно заниматься циклическими видами спорта, связанных с проявлением выносливости. Примером может являться бег, плавание, лыжные гонки. Для спортивных игр и единоборств ведущими качествами являются инициативность и самостоятельность, а также решительность, этими качествами обладают испытуемые под номерами 5; 11; 14; 15 и 1; 4; 6; 9; 17. Им рекомендовано заниматься боксом, борьбой или же фехтованием. И всего двое испытуемых показали предрасположенность к спортивной гимнастике и акробатике - это студенты 2 и 8.

Так же следует обратить внимание на то, что среди опрошенных студентов лишь у половины качества характера развиты на высоком уровне, это учащиеся 2; 3; 4; 7; 10; 11; 16. У студентов 5 и 13 качества характера развиты очень слабо.

Библиографический список:

1. Бабушкин Г. Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом. Учебное пособие.: СибГУФК, 2012. – 328с.
2. Большая энциклопедия спорта. М.: Олма Медиа Групп, 2008. 640 с.