

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра теорії і методики фізичного виховання і спорту

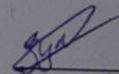
КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другого магістерського рівня

**ВИХОВАННЯ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ КАНОЇСТІВ, ЯКІ
СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ НА МАРАФОНСЬКІЙ ДИСТАНЦІЇ**

Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка
Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»
Освітня програма «Фізична культура і спорт»
Шифр _____

Виконав студент групи ФКСм-24-1



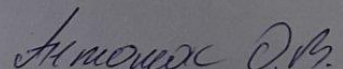
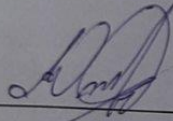
Тетяна ЗОЗУЛЯ

Керівник доктор педагогічних наук, професор



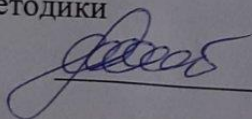
Олександр СОЛТИК

Нормоконтролер:



До захисту допускаю:

В.о. завідувача кафедри теорії і методики
фізичного виховання і спорту



Тетяна ЧОПИК

Дата _____

АНОТАЦІЯ

Зозуля Т. Виховання вольових якостей каноїстів, які спеціалізуються на марафонські дистанції. – Кваліфікаційна робота магістра зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» за освітньо-професійною програмою «Фізична культура і спорт». Хмельницький національний університет. – Хмельницький, 2025.

Кваліфікаційна робота магістра складається з двох розділів. Об'єкт дослідження – спортсмени, які займаються веслуванням та виступають на марафонських дистанціях. Предмет дослідження – виховання вольових якостей у веслувальників.

У роботі розглядаються питання, присвячені ролі та значенні вольових якостей у спорті, зокрема у веслувальників які спеціалізуються на марафонській дистанції.

Проаналізовано: види вольових якостей, основні чинники які впливають на виховання вольових якостей, зокрема каноїстів як спеціалізуються на марафонській дистанції.

Запропоновано: комплекс заходів, які сприяють розвитку та удосконаленню вольових якостей у веслувальників.

Ключові слова: воля, вольові якості, веслування, марафон з веслування

ANNOTATION

Zozulia T. V. Cultivating strong-willed qualities in canoeists specializing in marathon distances. - Qualification work of the master on a specialty 017 «Physical culture and sports» on the educational program «Physical culture and sports». Khmelnytsky National University. - Khmelnytsky, 2025.

The master's qualification work consists of two sections. The object of the study is athletes who row and compete in marathon distances. The subject of the study is the development of willpower in rowers.

The work examines issues related to the role and significance of willpower in sports, in particular in rowers who specialize in the marathon distance.

Analyzed: types of willpower, main factors that influence the development of willpower, in particular in canoeists specializing in the marathon distance.

Proposed: a set of measures that contribute to the development and improvement of willpower in rowers.

Keywords: will, willpower, rowing, rowing marathon

ЗМІСТ

СКОРОЧЕННЯ ТА УМОВНІ ПОЗНАКИ	6
ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1 ОСОБЛИВОСТІ ТА РОЛЬ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ У СПОРТСМЕНІВ	10
1.1 Характеристика поняття волі та вольові якості	10
1.2 Прояв вольових якостей у спорті	21
1.3 Роль вольових якостей у підготовці веслувальників до марафонських дистанцій	33
Висновки до першого розділу.....	38
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ У ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ.....	40
2.1 Методи та організація дослідження рівня розвитку вольових якостей у веслувальників.....	40
2.2 Оцінка поточного рівня розвитку вольових якостей у каноїстів які спеціалізуються на марафонській дистанції.....	51
2.3 Характеристика заходів щодо розвитку вольових якостей у каноїстів які спеціалізуються на марафонській дистанції.....	55
2.4 Результати проведеного експерименту.....	57
Висновки до другого розділу	60
ВИСНОВКИ.....	63
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ.....	65

СКОРОЧЕННЯ ТА УМОВНІ ПОЗНАКИ

ДЮСШ – дитяча юнацька спортивна школа

ЗФП – загальна фізична підготовка

ЕГ – експериментальна група

КГ – контрольна група

З – загальна шкала

Н – наполегливість

С – самовладання

ВСТУП

Актуальність. Поняття «волі» та «вольових якостей» є фундаментальним не тільки для спорту, вони так само відіграють важливу роль у повсякденному житті. Вони проявляється в умінні людини свідомо контролювати свої емоції, дії та поведінку, та свідомо, опираючись зовнішнім та внутрішнім перешкодам, рухатися до поставленої мети. Ці навички використовуються нами щоденно, під час навчання, роботи чи іншої діяльності, але саме у спорті вони є досить помітними. Спорт це той вид діяльності де воля та вольові якості можуть як проявлятися так і виховуватися. Вольові якості та воля є важливим чинником що має вплив як у тренувальному процесі так і під час змагань. Тому її розвиток та психологічна підготовка є важливою частиною тренувального процесу. В залежності від виду спорту ті чи інші вольові якості є важливими. Навіть якщо спортсмен має хорошу фізичну підготовку, під час змагань він може стикнутися з різними внутрішніми та зовнішніми психологічними перешкодами, які можуть негативно вплинути на виступ спортсмена. Тому розвиток впевненості, дисциплінованості, рішучості, стійкості та інших вольових якостей є досить важливим етапом підготовки спортсмена до змагань в усіх видах спорту, і зокрема у веслуванні на байдарках та каное.

Питання впливу вольових якостей на результат спортсмена на змаганнях неодноразово виступав предметом досліджень різних науковців. Зокрема це питання досліджували І. Дудник, А. Артюшенко, А. Бойченко, А. Осіпцов, Г. Грибан, В. Масол, С. Рубинштейн, В. Селиванов, І. Сеченов, Е. Ільїн, В. Каліна, Л. Казміренко, І. Кізілова, Ф. Гоноболін, І. Вітенко, К. Ушинський, Т. Цигульська, М. Варій, О. Баканов, М. Ільїна, С. Кулачковська, Е. Ігнат'єв, А. Висоцький, В. Богословський, А. Степанов, А. Виноградова, Л. Станкевич, Е. Махлах, І. Рапопорт, Е. Щербаков, В. Нікандров та інші автори.

Під час підготовки спортсменів до марафонської дистанції важливо окрім фізичної витривалості розвивати так психологічну стійкість та наполегливість. Спортсмен має проявити не аби яку витривалість, дисципліну та рішучість як і

під час безпосередньої підготовки до змагань так і під час проходження дистанції.

Водночас, не дивлячись на те, що питанню ролі волі та вольових якостей як у спорті, так і у інших вадах діяльності було присвячено досить багато наукових робіт, питання ролі вольових якостей у веслуванні є мало дослідженим.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність педагогічних умов виховання вольових якостей каноїстів, які спеціалізуються на марафонських дистанціях.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з проблеми формування вольових якостей спортсменів.

2. Визначити особливості прояву вольових якостей у веслуванні на каное на марафонських дистанціях.

3. Емпірично дослідити рівень вольових якостей у веслувальників

4. Експериментально перевірити ефективність запропонованих рекомендацій щодо виховання вольових якостей у каноїстів.

Об'єкт дослідження – спортсмени каноїсти які виступають на змаганнях з марафону.

Предмет дослідження – умови та методи формування вольових якостей у веслувальників які спеціалізуються на марафонській дистанції.

Провідна ідея дослідження ґрунтується на тому що, вольові якості мають значний вплив на спортсмена під час навчально-тренуваного та змагального процесів. Виявлення факторів які впливають на розвиток та становлення вольових якостей у спортсменів каноїстів, які спеціалізуються на марафонській дистанції.

Інформаційною базою виконаного дослідження було відділення веслування у Хмельницькій дитячо-юнацькій спортивній школі №4. У дослідженні взяло участь 16 юнаків та дівчат, віком 17 - 23 роки.

Для розв'язання даного питання були використані такі **методи дослідження** як: теоретичний аналіз, систематизація, порівняння, синтез та

узагальнення науково-методичної, психологічної, педагогічної філософської літератури, літератури яка досліджує роль та значення вольових якостей як у спорті загалом, так і у марафонських видах; Емпіричні – анкетування та проведення тестування для встановлення рівня виховання вольових якостей у спортсменів-каноїстів; методи обробки та інтерпретації даних у вигляді статистики, методом середніх величин для визначення середніх значень рівня розвитку вольових якостей у спортивних групах; проведення педагогічних бесід та спостереження; графічне відображення даних у вигляді діаграм та таблиць. У дослідженні були використані такі **методи**:

1. Тест-опитувальник А. В. Зверькова і Е. В. Ейдмана «оцінка вольової саморегуляції»
2. Тест життестійкості С. Мадді (адаптація Д. О. Леонтьєва, О. І. Рассказової)
3. Шкала життестійкості Коннора-Девідсона

Публікація: Окремі результати проведеного дослідження висвітлено в науковій публікації: Зозуля Т. В. Роль спорту у формуванні особистості підлітків: збірник студентських наукових робіт за матеріалами XIV Всеукраїнської науково-практичної конференції Хмельницького національного університету. Хмельницький : ХНУ, 2024.

Апробація результатів дослідження: відбувалася на XIV Всеукраїнської науково-практичної конференції: Формування особистості сучасного фахівця як суб'єкта самотворення в умовах освітнього процесу. м. Хмельницький, 28 листопада 2024 року. Виступ за темою: Роль спорту у формуванні особистості.

Структура й обсяг кваліфікаційної роботи. Робота складається з анотацій, переліку умовних позначень, вступу, двох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи становить 87 сторінки, 65 із них – основного тексту, . додатків на .сторінках. Робота містить 7 таблиці. Список використаних джерел містить 51 найменування, з них 12 на іноземній мові.

РОЗДІЛ 1 ОСОБЛИВОСТІ ТА РОЛЬ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ У СПОРТСМЕНІВ

1.1 Характеристика поняття волі та вольові якості

Поняття «воля» впродовж багатьох століть залишається складним і багатогранним об'єктом осмислення. До нього зверталися філософи, намагаючись пояснити природу людського вибору та свободи, а згодом і психологи, які розглядали волю як один із ключових механізмів регуляції поведінки. Попри різноманіття підходів і визначень, це поняття не обмежується теоретичними міркуваннями, адже воля безпосередньо проявляється в повсякденному житті кожної людини. Вона супроводжує нас у процесі прийняття рішень, подолання труднощів і досягнення цілей, стаючи невід'ємною частиною особистісного розвитку.

Значення слова «воля» є дискусійним питання впродовж багатьох століть. Це значення розглядали як стародавні філософи так і сучасні науковці-психологи. Однак, з цим поняттям стикається кожен з нас у повсякденному житті.

Впродовж нашого життя ми, бажаючи того чи ні, вимушені подолати багато перешкод на шляху до поставленої мети. Ще з дитячого віку кожного вчать, що для того аби чогось досягти потрібно докласти певних зусиль. Ми стикаємося з різноманітними зовнішніми та внутрішніми перешкодами, долаючи їх, вчимося розставляти пріоритети по життю, вирішувати що для нас є цінним та важливим, та на які поступки чи складнощі ми готові піти аби досягти жаданого результату. Саме це прийнято вважати за «силу волі» що захована у кожному індивіді.

Упродовж життя людина постійно стикається з необхідністю долати перешкоди - як зовнішні, так і внутрішні. Зовнішні перешкоди можуть бути пов'язані з умовами середовища, соціальними вимогами, обмеженнями часу або ресурсів. Внутрішні ж проявляються у вигляді сумнівів, страхів, зниження мотивації, втоми чи небажання виходити за межі звичного комфорту. Ще з

дитинства людині прищеплюють уявлення про те, що будь-який результат потребує зусиль, а успіх неможливий без наполегливої праці. Саме в процесі подолання труднощів формується здатність керувати власними діями, стримувати імпульсивні бажання та свідомо рухатися до поставленої мети.

Особливо яскраво роль волі проявляється у сфері тренерства та регулярних фізичних або професійних тренувань. Для людини, яка систематично тренується, сила волі стає не просто абстрактним поняттям, а практичним інструментом щоденної роботи над собою. Регулярні тренування майже завжди пов'язані з дискомфортом, фізичним і психологічним напруженням, необхідністю дотримуватися режиму та відмовлятися від миттєвих задовольень заради довгострокового результату. У таких умовах воля виступає як здатність не зупинятися на пів шляху, дотримуватися дисципліни та продовжувати рух навіть тоді, коли знижується ентузіазм або з'являється втома.

З позиції тренерства сила волі розглядається як один із базових чинників, що визначає ефективність і результативність усього тренувального процесу. Робота тренера не обмежується лише фізичною підготовкою, технікою виконання вправ чи контролем навантажень. Значну увагу приділяють і психологічному стану людини, її внутрішній готовності долати труднощі, здатності зберігати мотивацію та не відступати від поставлених цілей. Саме через поєднання фізичної та психологічної роботи формується цілісне ставлення до тренувань як до тривалого процесу розвитку, а не короткочасного зусилля заради швидкого результату [16].

Психологічна підготовка в тренерській діяльності відіграє особливо важливу роль, оскільки вона допомагає людині усвідомити сенс власних дій і навчитися правильно інтерпретувати труднощі, з якими вона стикається. Невдачі, тимчасові зупинки в прогресі або фізична втома поступово перестають сприйматися як поразки. Натомість вони починають розглядатися як закономірна частина розвитку, яка потребує терпіння, аналізу та корекції подальших дій. У такому контексті сила волі проявляється як здатність залишатися в процесі, приймати непрості рішення, дотримуватися

тренувального плану та зберігати внутрішню рівновагу навіть у моменти сумнівів або зниження мотивації. [4].

Для людини, яка регулярно тренується, сила волі набуває глибокого особистісного значення і поступово стає складовою її характеру. Вона проявляється не лише у здатності виконати складне тренування чи подолати фізичний дискомфорт, а й у формуванні впевненості у власних можливостях. Кожне подолання себе, кожен крок за межі звичного комфорту зміцнює відчуття контролю над власним життям і підвищує рівень відповідальності за прийняті рішення. Людина починає краще усвідомлювати свої сильні та слабкі сторони, вчиться планувати свої дії та доводити розпочате до кінця.

Поступово досвід, набутий у процесі тренувань, переноситься й на інші сфери життя. Вміння витримувати напруження, працювати на результат і не здаватися перед труднощами стає корисним у навчанні, професійній діяльності та міжособистісних стосунках. Людина починає реалістичніше оцінювати свої можливості, ставити досяжні цілі та послідовно рухатися до них, навіть якщо шлях вимагає значних зусиль і часу. Таким чином, сила волі, сформована й укріплена через тренувальний процес, виходить далеко за межі спорту чи фізичної активності, перетворюючись на важливий ресурс особистісного зростання та внутрішньої стійкості.

Таким чином, воля є не лише психологічною категорією, а й важливим ресурсом особистості, що формується та зміцнюється в процесі активної діяльності. У контексті тренерства та постійних тренувань вона набуває особливого значення, оскільки стає основою дисципліни, наполегливості та внутрішньої стійкості. Саме завдяки розвитку сили волі людина отримує можливість не лише досягати конкретних результатів, а й глибше пізнавати себе, власні межі та потенціал, поступово розширюючи їх через усвідомлену і цілеспрямовану роботу над собою.

В залежності від досвіду кожен з нас має власний набір морально-вольових якостей, який сформувався у наслідок життєвих випробувань, що нам довелося пройти. Тому одні люди можуть не побачити перешкоди там, де для інших буде височіти непереборна стіна.

Стикаючись з зовнішніми труднощами, такими як: умови життя, вплив оточуючих та інші чинники які можуть тиснути на нас ззовні ми вибудовуємо внутрішню силу для протидії. Опіраючись на неї (внутрішню силу) ми боремося з зовнішніми проблемами. Однак, інколи ми мусимо боритися самі з собою, змушувати себе долати внутрішні перешкоди для досягнення далеких цілей. Такі речі як особисті цінності, переконання та потреби, віра у себе та власні сили, розуміння власних переконань, вміння оцінювати можливості та перспективи можемо назвати основою для вольової стійкості. Усі ці, та інші подібні якості є результатом виховання. На їх становлення впливають батьки, близькі родичі, вчителі, вихователі та тренери. Одним словом дорослі, які можуть навчити дитину протистояти зовнішнім труднощам, розуміти власні почуття, контролювати емоції та дії.

Поняття «воля» формувалося поступово й у різних культурно-історичних контекстах набувало різних сенсів. У різні епохи та в різних країнах його розуміли по-своєму, пов'язуючи з моральністю, розумом, свободою вибору або ж із фундаментальними законами життя. Саме тому воля не є універсальним і однозначним поняттям, а радше складною сукупністю понять, що відображає світоглядні уявлення конкретної культури [5].

Перші спроби теоретичного осмислення волі беруть свій початок у філософії античної Греції. Давньогрецькі мислителі розглядали людину як істоту розумну, здатну до свідомого вибору та відповідальності за власні вчинки. У цьому контексті воля тісно поєднувалася з поняттями розуму, добродетності та моральної дії. Так, Аристотель, аналізуючи людську поведінку, розмежовував мислення і прагнення, наголошуючи на тому, що дія виникає лише тоді, коли раціональне судження поєднується з внутрішнім потягом хоча він не використовував термін «воля» у сучасному розумінні, саме його вчення заклало підґрунтя для подальших міркувань про здатність людини свідомо керувати своїми діями.

В античній грецькій традиції воля не існувала як автономна сила, відокремлена від розуму. Навпаки, вона розглядалася як результат гармонії між раціональним мисленням і бажаннями. Людина вважалася вільною настільки,

наскільки її дії узгоджувалися з розумом і моральним порядком. Цей підхід суттєво вплинув на подальший розвиток європейської філософської думки, зокрема на римських мислителів, які перенесли ідеї волі у площину обов'язку, дисципліни та внутрішньої самоконтролю.

У Стародавньому Римі уявлення про волю набули більш практичного та етичного характеру. Стоїчна філософія, яка була поширена серед римських мислителів, розглядала волю як здатність людини зберігати внутрішню свободу незалежно від зовнішніх обставин. Для стоїків воля проявлялася у вмінні приймати неминуче, керувати власними пристрастями та діяти відповідно до розуму й морального закону. Таким чином, воля ототожнювалася з внутрішньою стійкістю та духовною силою, а не з можливістю змінювати світ за власним бажанням.

Зовсім іншого змісту поняття волі набуло в середньовічній європейській філософії, де воно тісно перепліталось з релігійними уявленнями. У християнській традиції воля людини розглядалася крізь призму взаємодії з Божою волею. Вільна воля визнавалася даром, який дозволяє людині робити моральний вибір між добром і злом, але водночас підкреслювалася її обмеженість і залежність від вищого задуму. У працях середньовічних теологів воля часто постає як внутрішня боротьба між духовним і тілесним, між прагненням до праведності та схильністю до гріха.

Поступовий перехід до Нового часу призвів до переосмислення ролі людини у світі та, відповідно, до нового розуміння поняття волі. У західноєвропейській філософії XVII століття, зокрема у Франції, воля починає розглядатися як самостійна здатність суб'єкта. Р. Декарт вважав волю ширшою за розум, наголошуючи на її здатності виходити за межі чіткого пізнання. На його думку, саме необмеженість волі є джерелом як людської свободи, так і помилок, адже людина часто приймає рішення щодо того, що не може повністю осягнути розумом [5].

Подальший аналіз багатьох наукових праць призводить лише до розуміння того, що «воля» є дуже неоднозначним твердженням, мислителі та дослідники усіх епох підходили з різних сторін до цього питання і багато з них

мали свої, унікальні пояснення цього феномену людської душі. З часом ці дискусії не тільки не припиняються, а й стають дедалі масштабнішими. Деякі визначення є схожими, інші заперечують попередні. Хоча в загальному значенні ми розуміємо що мається на увазі під цим словом остаточне визначення може коливатися під впливом тих чи інших напрямків філософії.

Не менш запеклі суперечки щодо змісту феномена волі точаться на теренах психології, чіткого визначення вчені також не мають. Зокрема про таку ситуацію говорить С. Середня, та дає таку характеристику «Воля – не абстрактна сила, а свідомо спрямована активність особистості. Воля є внутрішньою активністю психіки, пов'язаною з вибором мотивів, прагненням досягти мети, зусиллям до подолання перешкод, мобілізацією внутрішньої напруженості, можливістю приймати рішення, гальмуванням поведінкових реакцій. Усе це – специфічні властивості волі» [28].

У сучасних психологічних дослідженнях поняття волі зазнає суттєвого переосмислення, що пов'язано зі змінами у підходах до вивчення поведінки та саморегуляції особистості. Аналізуючи наукові праці, К. Шамлян звертає увагу на те, що в останні десятиліття волю, а особливо силу волі, дедалі частіше ототожнюють зі здатністю людини до самоконтролю. У такому розумінні воля перестає бути лише абстрактною філософською категорією й розглядається як практичне психологічне вміння, що безпосередньо впливає на повсякденне життя людини [35].

Згідно з цим підходом, сила волі проявляється передусім у здатності особистості контролювати власні імпульси, бажання та емоційні реакції. Йдеться не лише про придушення небажаних проявів, а й про усвідомлене управління своєю поведінкою відповідно до довгострокових цілей і цінностей. У цьому контексті К. Шамлян посилається на дослідження К. Макгонігал, яка визначає силу волі як вміння контролювати емоції, бажання та увагу. Такий контроль розглядається як ключовий психологічний ресурс, що дозволяє людині ефективно функціонувати в різних сферах життя [35].

Особливого значення надається тому, що рівень розвитку сили волі безпосередньо впливає на якість міжособистісних стосунків. Здатність

стримувати імпульсивні реакції, керувати емоціями та зосереджувати увагу сприяє конструктивному спілкуванню, зменшенню конфліктів і формуванню стабільних соціальних зв'язків. Крім того, сила волі відіграє важливу роль у підтриманні фізичного та психологічного здоров'я, адже вона пов'язана з умінням дотримуватися здорового способу життя, справлятися зі стресом і протистояти шкідливим звичкам.

Не менш значущим є вплив сили волі на матеріальне становище та професійну реалізацію людини. Уміння зосереджуватися на поставлених завданнях, відкладати миттєві задоволення заради майбутніх результатів і послідовно рухатися до мети сприяє кар'єрному зростанню та досягненню фінансової стабільності. У цьому сенсі сила волі виступає як універсальний механізм, що забезпечує узгодженість між намірами особистості та її реальними діями.

Водночас К. Шамлян наголошує на наявності серйозної теоретичної проблеми, характерної для вітчизняних наукових публікацій, а саме - плутанини між поняттями «воля», «вольова регуляція» та «самоконтроль». Нерідко ці терміни використовуються як синоніми, що призводить до спрощення та неоднозначності у тлумаченні феномена волі. Така термінологічна невизначеність ускладнює як теоретичне осмислення проблеми, так і практичне застосування наукових напрацювань у психологічній практиці.

Розмежування цих понять є принципово важливим, оскільки воля може розглядатися як ширша особистісна характеристика, що охоплює спрямованість, цінності та здатність до свідомого вибору, тоді як вольова регуляція та самоконтроль є окремими механізмами її реалізації. Недостатня чіткість у використанні термінів може спричинити різне розуміння сутності волі як серед науковців, так і серед практичних психологів, що, своєю чергою, впливає на ефективність досліджень і практичної роботи з розвитком цієї якості особистості [35].

Ю. Вінтюк у своїй праці «Дослідження волі у навчальній роботі із студентами-психологами» дає таке визначення для феномену волі «Відзначаємо, що в психології воля розглядається як свідоме регулювання

людиною своєї поведінки, виражене в умінні бачити і переборювати внутрішні та зовнішні перешкоди на шляху цілеспрямованих вчинків і дій» [6].

Таким чином можемо підсумувати що «Воля» розглядається як складне психологічне утворення, що включає в себе сукупність вольових якостей, притаманних кожній людині. Ці якості відображають рівень розвитку свідомої саморегуляції поведінки, тобто здатність особистості контролювати свої дії, емоції та мотиви у процесі досягнення поставленої мети. Воля допомагає людині долати внутрішні й зовнішні перешкоди, підтримуючи її рішучість і наполегливість у складних життєвих ситуаціях [11].

Не менше дискусій породжує питання визначення «вольових якостей». І, знову ж таки це питання розглядалося ще стародавніми філософами, які возвеличували мужність та стійкість людської душі перед численними спокусами.

Серед сучасних науковців теж не має певності у конкретному визначення вольових якостей. От наприклад у своєму дослідженні Г. Васильєв надає таке визначення: «На основі здійсненого аналізу пропонуємо розуміння сутності та змісту вольових якостей у підлітків, що базується на наступних теоретичних положеннях: вольові якості - це самостійні, стійкі психічні утворення особистості, зміст яких зумовлений етапом особистого досвіду, знань, умінь, сформованих мотивів та установок; вольові якості виступають як єдина, відкрита, динамічна, цілісна система, компоненти якої залежно від об'єктивних умов конкретної діяльності по-різному співвідносяться між собою, забезпечуючи домінування однієї або іншої вольової якості; системоутворюючою функцією вольових якостей є узагальнена здатність долати різні труднощі, що виникають на шляху до досягнення поставленої мети; успішність діяльності та ступінь сформованості вольових якостей взаємопов'язані та взаємозалежні: формування вольових якостей детермінується характером та змістом діяльності, у свою чергу, успішність діяльності залежить від ступеня сформованості вольових якостей, необхідних для її здійснення. До основних

вольових якостей підліткового віку належить цілеспрямованість, ініціативність, рішучість, наполегливість, витримка, самостійність» [4].

У свою чергу, поняття «вольова якість», за визначенням В. Селіванова, трактується як порівняно стійке особистісне утворення, що формується у процесі діяльності людини. Воно не обмежується конкретною ситуацією, а проявляється у здатності особистості мобілізувати внутрішні ресурси та виявляти вольове напруження під час подолання різного виду труднощів. Такі якості забезпечують послідовність, цілеспрямованість і самоконтроль у поведінці людини [11].

Г. Васильєв у своїй науковій статті зазначив, що аналіз психолого-педагогічних основ формування та розвитку вольових якостей дав змогу визначити, що до їхніх основних складових належать цілеспрямованість, ініціативність, рішучість, наполегливість, витримка та самостійність. Ці якості є універсальними для людини, проте особливості їх прояву залежать від вікових етапів розвитку. Зокрема, у підлітковому віці вольова сфера лише формується, тому для ефективного розвитку вольових якостей необхідно враховувати психологічні та індивідуальні особливості цього періоду. Саме в цей час важливо створювати сприятливі педагогічні умови, що стимулюють самостійність, відповідальність і здатність до подолання труднощів, адже це сприяє становленню зрілої, цілеспрямованої особистості [3].

І. Дудник у своїх наукових працях запропонувала лаконічне, проте змістовне й концептуально важливе визначення вольових якостей, яке дозволяє глибше зрозуміти їхню психологічну природу. На її думку, вольову якість доцільно розглядати як відносно стійке особистісне утворення, що формується в процесі життєдіяльності людини та проявляється насамперед у ситуаціях подолання труднощів. Таким чином, воля постає не як ситуативна реакція або тимчасовий психічний стан, а як стабільна характеристика особистості, що відображає її здатність протистояти перешкодам і зберігати спрямованість на досягнення мети. [11].

Важливим аспектом цього підходу є акцент на універсальності проявів вольових якостей. І. Дудник підкреслює, що волю не варто обмежувати лише

окремими, яскраво вираженими або екстремальними ситуаціями, такими як спортивні змагання, випробування на витривалість чи стресові умови. Хоча саме в подібних обставинах вольові прояви є найбільш помітними, вони не вичерпують усього спектра функціонування волі. Насправді вольові якості виявляються у будь-яких життєвих ситуаціях, де людина стикається з необхідністю долати внутрішні або зовнішні перешкоди.

У повсякденному житті це може проявлятися у здатності виконувати рутинні обов'язки, дотримуватися прийнятих рішень, завершувати розпочаті справи або протистояти спокусі відмовитися від запланованого через втому чи зниження мотивації. Саме в таких, на перший погляд, звичайних ситуаціях воля набуває особливої значущості, адже вона забезпечує послідовність поведінки та внутрішню організованість особистості. У цьому контексті підхід І. Дудник доповнює сучасні уявлення про волю як про інтегративну характеристику, що поєднує стійкість, наполегливість і здатність до саморегуляції. [10].

Також проблему невизначеності у понятті «воля» та «вольові якості» було викладено у роботі І. Фриз «Концептуальні підходи до психологічного вивчення волі», «Аналіз різноманітних підходів щодо класифікації вольових якостей дозволяє виділити дві великі групи: класифікації, за основу яких був взятий функціональний компонент прояву волі, вольової регуляції, вольових дій (Ф. Гоноболін, В. Калін, В. Нікандров, С. Рубінштейн, В. Селіванов та інші) та класифікації, побудовані на основі значущості вольових якостей для практичної діяльності (П. Рудик, А. Пуні, Є. Щербаков та інші). Ці групи класифікації є взаємодоповнюючими, та не суперечливими. Розгляд різних підходів щодо природи волі, вольових якостей і можливостей їх дослідження, показав відсутність однозначних трактувань і поглядів серед вчених. З одного боку, така позиція ускладнює розгляд вольової сфери, а з іншого – надає широкий спектр для досліджень» [41].

Досить клопітку роботу провів І. Дволічук, провівши глибокий аналіз він виділив сім особистісних якостей, які у терористичній психології розглядають як фундаментальні, провідні вольові якості.

До таких вольових якостей належить рішучість – вольова якість, що проявляється у впевненості людини у правильності прийнятого рішення та готовності діяти відповідно до нього. Вона дозволяє швидко орієнтуватися в ситуації, обрати оптимальні шляхи дій і не зупинятися перед труднощами, навіть за умов невизначеності чи ризику.

Також важливою вольовою якістю є самовладання, воно проявляється у внутрішній силі та здатності контролювати власні емоції, думки й поведінку. Завдяки цій функції людина здатна стримувати імпульсивні дії, контролювати надмірні емоційні прояви та уникати необдуманих вчинків. Розвинена вольова сфера забезпечує вміння свідомо обирати найбільш доцільні способи досягнення мети, навіть попри наявність труднощів або спокус. Таким чином, гальмівна функція волі сприяє формуванню самоконтролю, відповідальності та внутрішньої стійкості особистості [18].

Сміливість також є фундаментальною вольовою характеристикою, яка проявляється у здатності діяти не зважаючи на внутрішній страх та попри неочікувані виклики впевнено рухатися до досягнення мети.

Не менш значущою є наполегливість - це здатність цілеспрямовано й послідовно діяти для досягнення поставленої мети, незважаючи на труднощі, втому чи тимчасові невдачі. Важливо відрізнити її від впертості, яка проявляється у продовженні певних дій які не приносять результату та не мають за собою об'єктивних причин для продовження.

Старанність - це важлива вольова якість, яка полягає у точному та систематичному виконанні прийнятих рішень чи завдань, навіть коли сама дія може бути для виконавця нудною та нецікавою. Вона відображає відповідальне ставлення до справи, та вміння до свідомого самоконтролю.

Одними з найважливіших якостей для марафонських видів спорту є терпіння та витривалість - це вольові риси, які допомагають людині долати тривалі фізичні чи психологічні навантаження, не втрачаючи цілеспрямованості. Вони забезпечують здатність витримувати труднощі та продовжувати рухатися до поставленої мети навіть тоді, коли результат не видно одразу.

Також значне місце у даному переліку займає дисциплінованість – це звичка дотримуватися певних встановлених правил та норм, що сприяє подоланню як зовнішніх, так і внутрішніх перешкод. Вона є основою організованості, самоконтролю та відповідальності, без яких неможливий розвиток інших вольових якостей [8].

З огляду на вище вказані дослідження можемо сказати що Воля – це складне психологічне утворення, яке проявляється у свідомому контролі індивідом своїх дій, емоції та поведінки у процесі досягнення поставленої мети, умінні протистояти зовнішнім та внутрішнім труднощам, знаходити рішення для вирішення складних життєвих ситуацій. Вольові якості – це стійкі психологічні утворення, які формуються на основі життєвого досвіду та уміння людини долати труднощі, їх основною функцією є здатність до пошуку найефективнішого шляху подолання різноманітних перешкод на життєвому шляху, вміння людини раціонально розставляти пріоритети та чітко ставити перед собою мету.

1.2 Прояв вольових якостей у спорті

Воля та вольові якості практично щодня відіграють важливу роль у нашому житті, та мають значний вплив на безліч сфер повсякденного життя. Те на скільки наполегливо ми будемо навчатися або працювати, на скільки стійко зможемо перенести невдачі та промахи, та на скільки вміло проявимо свою наполегливість може бути ключовим фактором нашого успіху.

Вольові якості особистості особливо яскраво та наочно проявляються у сфері спортивної діяльності, яка за своєю природою пов'язана з постійним подоланням фізичних і психологічних труднощів. Спорт створює специфічні умови, у яких від людини вимагається максимальна мобілізація внутрішніх ресурсів, чітка саморегуляція та здатність діяти в умовах високого навантаження. Для досягнення високих спортивних результатів однієї лише витривалості або наполегливості, як окремих якостей, зазвичай недостатньо. Навіть за наявності високого рівня фізичної підготовки спортсмену необхідно

демонструвати розвинену психологічну стійкість, що дозволяє ефективно справлятися зі стресом, тиском відповідальності та очікуваннями результату.

У процесі багаторічної підготовки атлет постійно стикається з різноманітними труднощами, серед яких фізична втома, монотонність тренувального процесу, ризик травм, а також тимчасові зниження результатів. Саме в таких умовах особливо важливими стають вольові якості, які забезпечують здатність продовжувати роботу навіть за відсутності швидких позитивних змін. Психологічна стійкість дозволяє спортсмену адекватно сприймати невдачі, аналізувати їхні причини та зберігати мотивацію до подальшого вдосконалення. Без сформованої волі навіть об'єктивно високий рівень фізичних можливостей не гарантує стабільних досягнень у спорті високих досягнень [16].

Тренувальна діяльність, як правило, сприяє розвитку таких вольових якостей, як наполегливість, старанність і дисциплінованість. Регулярне виконання складних фізичних вправ, дотримання режиму та систематичність занять формують уміння працювати на результат у довготривалій перспективі. На цьому етапі спортсмен навчається долати внутрішній опір, втому та небажання, що поступово зміцнює його здатність до самоконтролю та цілеспрямованості.

Змагальна діяльність, своєю чергою, висуває додаткові вимоги до вольової сфери особистості. В умовах підвищеного емоційного напруження особливого значення набувають такі якості, як сміливість, рішучість та здатність швидко приймати відповідальні рішення. Саме під час змагань воля проявляється у здатності діяти впевнено, зберігати концентрацію уваги та не піддаватися страху помилки або зовнішньому тиску. Успішний виступ часто залежить не лише від технічної підготовки, а й від уміння мобілізувати внутрішні ресурси у вирішальний момент.

Окреме місце у структурі вольових якостей спортсмена посідає здатність контролювати власні емоції та поведінку в ситуаціях невдачі. Поразки, помилки або тимчасові відступи від запланованого результату є невід'ємною складовою спортивного шляху. За умови систематичної та цілеспрямованої роботи такі

невдачі можуть мати тимчасовий характер і виступати джерелом досвіду та мотивації для подальшого зростання. Водночас для осіб із недостатньо сформованими вольовими якостями подібні ситуації можуть стати серйозною психологічною перешкодою, що призводить до зниження віри у власні можливості або навіть до припинення спортивної діяльності.

Тому спортивна діяльність є яскравим прикладом сфери, у якій воля виконує фундаментальну функцію, поєднуючи фізичні можливості з психологічною готовністю до тривалого та складного шляху розвитку. Саме завдяки вольовим якостям спортсмен отримує змогу не лише досягати високих результатів, а й зберігати стійкість, внутрішню рівновагу та спрямованість на самовдосконалення в умовах постійних викликів.

Незважаючи на те, що основи вольових якостей закладаються ще в дитячому віці в процесі виховання, соціалізації та перших життєвих випробувань, спортивна діяльність виступає надзвичайно сприятливим середовищем для їх подальшого розвитку та удосконалення. Саме систематичні заняття спортом створюють умови, у яких вольові прояви не лише актуалізуються, а й цілеспрямовано формуються та зміцнюються. Регулярні тренування, необхідність дотримання режиму, подолання фізичних і психологічних труднощів сприяють поступовому розвитку наполегливості, самодисципліни, витримки та здатності до саморегуляції.

Підтвердженням значущої ролі спорту у формуванні вольових якостей є результати досліджень Ю. А. Ковальова. У своїй науковій роботі він розглядає особливості розвитку вольової сфери на прикладі спортсменів з інвалідністю, зокрема осіб з ураженнями опорно-рухового апарату. Автор наголошує на тому, що для цієї категорії спортсменів вольові якості мають особливе значення, оскільки спортивна діяльність для них нерозривно пов'язана з подоланням додаткових фізичних, психологічних та соціальних бар'єрів.

Ю. А. Ковальов описує ефективність спеціально розробленої методики організації та проведення тренувального процесу, яка дозволяє цілеспрямовано впливати на розвиток окремих вольових якостей. Такий підхід передбачає не лише адаптацію фізичних навантажень до можливостей спортсменів, а й

усвідомлене формування їхньої психологічної готовності до подолання труднощів. Завдяки структурованому тренувальному процесу спортсмени поступово навчаються долати страхи, невпевненість, фізичний дискомфорт і зберігати мотивацію навіть за наявності об'єктивних обмежень [19].

Особливу увагу дослідник приділяє тому, що розвиток вольових якостей у спортсменів з інвалідністю має не лише спортивне, а й глибоке особистісне значення. Сформовані в процесі тренувань наполегливість, рішучість і витримка позитивно впливають на загальний рівень адаптації, підвищують самооцінку та сприяють формуванню активної життєвої позиції. У цьому контексті спорт виступає не лише засобом фізичної реабілітації, а й важливим психологічним ресурсом, що сприяє інтеграції особистості та розкриттю її потенціалу.

Таким чином, результати досліджень Ю. А. Ковальова переконливо свідчать про те, що заняття спортом є ефективним інструментом цілеспрямованого розвитку вольових якостей, незалежно від початкового рівня фізичних можливостей людини. Особливої значущості цей процес набуває для спортсменів з інвалідністю, для яких сформована воля є необхідною умовою не лише спортивних досягнень, а й успішного особистісного розвитку та подолання життєвих труднощів [19].

Виховання вольових якостей не можна розглядати як розвиток якоїсь окремої, відірваної здібності. Це скоріше тривалий, природний процес, що відбувається щоденно - у звичних життєвих обставинах, під час виконання праці, навчання, побутових завдань чи навіть звичайної взаємодії з людьми та оточенням. Особливо помітно це виявляється у заняттях фізичною культурою та спортом, де людина постійно стикається з потребою долати втому, контролювати свої емоції, зберігати увагу та продовжувати дію навіть тоді, коли сили уже на межі. Саме так, непомітно для себе кожен з нас, тренує ті самі вольові якості, які згодом допомагають у щоденному житті.

Формування волі не може відбуватися з примусу, перш за все має бути внутрішнє бажання людини подолати певну перешкоду яка стоїть перед нею, це можна назвати навичкою поступово звикати до того, що життя вимагає

наполегливості та зусиль. Людина вчиться ухвалювати рішення та брати обов'язок за свої дії, навіть якщо обставини складаються не на її користь. Уміння «брати себе в руки» та опановувати власні емоції у потрібний момент, не розгубитися у складній ситуації, знайти вихід там, де начебто й немає варіантів, – усе це є проявом сформованих вольових якостей.

Вольові вміння та якості не виникають раптово й не формуються в один окремий момент життя. Їхній розвиток є тривалим і поетапним процесом, що ґрунтується на постійному пошуку найбільш ефективних способів подолання труднощів і внутрішніх обмежень. У цьому процесі людина поступово накопичує досвід взаємодії з різними життєвими ситуаціями, які потребують напруження сил, прийняття відповідальних рішень і виходу за межі звичних моделей поведінки. Саме через багаторазове зіткнення з викликами формується здатність усвідомлено керувати своїми діями та зберігати спрямованість на мету.

Формування волі нерозривно пов'язане з необхідністю долати власні слабкості, сумніви та страхи. У процесі роботи над собою людина вчиться розпізнавати внутрішні перешкоди, аналізувати їх і знаходити способи їх подолання. Воля виявляється не лише у прагненні досягти бажаного результату, а передусім у готовності докладати для цього реальних, а інколи й значних зусиль. Саме здатність діяти всупереч втомі, дискомфорту або тимчасовому зниженню мотивації свідчить про сформованість вольових якостей.

Важливим аспектом розвитку волі є вміння знаходити вихід із непередбачуваних і складних ситуацій. Така здатність не зводиться лише до прояву сили характеру, а виступає як комплексна психологічна навичка, що включає гнучкість мислення, самоконтроль і здатність швидко адаптуватися до змінних умов. Людина, яка володіє розвиненими вольовими якостями, здатна зберігати внутрішню стійкість навіть у ситуаціях невизначеності та високого рівня напруження, що істотно підвищує її шанси на успішне подолання труднощів.

Сміливість і впевненість у процесі подолання перешкод відіграють вирішальну роль у досягненні поставлених цілей. Уміння не уникати

труднощів, а свідомо зустрічати їх і працювати з ними поступово стає важливим ресурсом особистісного розвитку. З часом, у міру накопичення позитивного досвіду подолання складних ситуацій, людина починає по-іншому сприймати труднощі - не як загрозу, а як можливість для зростання та самовдосконалення. [4].

Одним із показників розвитку вольових якостей є тенденція до поступового ускладнення цілей, які ставить перед собою особистість. Зі зростанням внутрішньої впевненості та досвіду подолання перешкод людина починає обирати завдання, що потребують більших вольових, а інколи й фізичних зусиль. Такий перехід до складніших цілей свідчить про розширення меж власних можливостей і готовність брати на себе більшу відповідальність. Отже, розвиток волі є безперервним процесом, що забезпечує поступальний рух особистості вперед і створює основу для досягнення значущих життєвих результатів [18].

Однак варто зауважити, що сам процес заняття фізичними вправами не є причиною розвитку якостей, саме вибір людини докласти певних зусиль для досягнення певної мети і є проявом «волі». Це можна спостерігати не тільки у спорті, але на цьому приклади досить яскраво проявляється процес боротьби, ми може побачити як особа продовжує робити певні фізичні дії не зважаючи на фізичну втому або зовнішній тиск, долає перешкоди та готова піти на тимчасовий дискомфорт задля подальшої нагороди. Саме цей порив людської душі не зважаючи на труднощі продовжувати боротьбу і є виявленням «волі». І як найяскравіше це можна побачити саме на змаганнях. Оскільки самі тренування є достатньо звичною активністю для людини яка присвячує досить багато часу для них, це уже не викликає такого сильного емоційного та фізичного напруження. А от змагання є набагато більш стресовою ситуацією, де важливо не тільки фізична сила та витривалість, а й внутрішня впевненість у собі та вміння мобілізувати усі свої внутрішні ресурси для реалізації максимально можливого результату. Тому саме на змагання ми по справжньому можемо побачити та оцінити силу «волі» людини, а подекуди саме на змаганнях, під впливом великого емоційного напруження, бажанні зробити усе

можливе та виклатися на повну формуються та затверджуються вольові якості. Спостереження за тренувальним процесом молодих гандболісток показало що спортивна боротьба та емоційний підйом під час змагань дають у повній мірі проявити усі (фізичні та моральні) здібності юних спортсменок [7].

У різному віці люди по-різному проявляють свою волю, і це абсолютно нормально. Особливо багато змін відбувається саме в підлітковому періоді. У своїй роботі О. Язловецька звертає увагу, що формування вольових якостей у підлітків проходить доволі складно: поведінка стає суперечливою, емоційною, а реакції - інколи різкими та не завжди передбачуваними. Це легко пояснити, адже організм активно перебудовується, підлітки переживають стрибки настрою, хочуть бути самостійними, але при цьому ще не завжди готові повністю відповідати за свої рішення. Дуже важливим у цей період є те, що розвиток волі нерозривно пов'язаний із формуванням моральних уявлень та особистісним самовизначенням. Підлітки починають більше замислюватися над тим, що для них важливо, які цілі вони хочуть перед собою ставити, і взагалі - хто вони є як особистості. Це часто створює внутрішні суперечності, але саме через такі коливання й формується дорослість. Дослідниця виділяє кілька головних аспектів, які впливають на становлення вольової сфери в цьому віці:

Зростання соціальної та громадянської активності. Підлітки хочуть бути частиною колективу, прагнуть висловити свою думку й інколи дуже наполягають на ній. Це не просто протест чи бажання суперечити - це пошук свого місця серед інших. [36].

Формування власних інтересів, потреб і життєвих орієнтирів. З'являються перші серйозні захоплення, нові цілі. Щоб рухатися до них, підліток починає вчитися самоконтролю: комусь потрібно довше тренуватися, комусь - більше читати або працювати над собою.

Усвідомлення мотивів діяльності. Поступово діти переходять від «мені сказали так зробити» до «я роблю це, бо мені самому важливо». І цей перехід, хоч і відбувається не відразу, є дуже важливим для зміцнення наполегливості та самостійності.

Опираючись на висновки Г. Топчієвої, щодо виховання вольових якостей у здобувачів вищих навчальних закладів засобами фізичної культури та спорту, можна зробити висновки, що питання розвитку волі виявилось значно ширшим і глибшим, ніж може здатися на перший погляд. У багатьох наукових працях волю описують не просто як здатність долати перешкоди, а як цілу систему внутрішніх психічних механізмів, які допомагають людині діяти послідовно та впевнено, не дивлячись на складність ситуації та мінливість обставин. Саме воля дозволяє здобувачам залишатися зібраними, ухвалювати рішення, що наближають їх до мети, та не втрачати самоконтроль під час тренувань, навчального процесу чи змагань [32].

Під час дослідження яскраво показано, що розвиток вольових якостей проявляється не лише у спортивних результатах чи вмінні контролювати емоції. Він також впливає на здатність студентів краще організувати свій час, відповідальніше ставитися до навчання та взагалі по-іншому реагувати на щоденні труднощі. Фізична культура і спорт дають можливість навчитися долати труднощі та перешкоди на шляху, що дозволяє студентам бути краще морально підготовленими до мінливих ситуацій та тимчасових невдач у повсякденному житті.

У свою чергу, роль викладача вищого навчального закладу мінімізувати негативний вплив під час проведення занять та створення позитивних умов для що спонукають до вольової активності [32].

Отже, як висновок, можемо сказати, що певні вольові параметри психіки та їхня розвиненість у людини є визначними факторами що впливають на успішність спортсмена. О. Каковкіна, Ю. Родіна, С. Пархомець у своєму дослідженні виділили що «Для успішних занять спортом вольові параметри психіки такі, як рішучість, дисциплінованість, сила волі, визначають не тільки шлях спортсмена, а показують можливість перейти з початкових етапів спортивної підготовки до базових (1, 4). Такі вольові якості, як наполегливість, витримка, впевненість, дозволяють, найперше, залишитись у спорті і перейти з базової і спеціалізованої базової підготовки на етапи вищих досягнень. У свою чергу, ініціативність, вміння протистояти навіюваності, принциповість,

допомагають у формуванні і виявленості вищих спортивних цінностей, що надасть можливість досягти цих вищих досягнень і остатись на щаблі їх виявлення» [16].

В залежності від виду спорту ті чи іншу вольові якості відіграють важливішу роль у спортивній кар'єрі. Це питання піддали ретельному розгляду у статті «Volitional qualities of athletes and their influence on competitive activities». За даними результатами цього дослідження можна констатувати що мотиваційні, емоційні, моральні та інтелектуальні якості виступають основними елементами, що забезпечують взаємозв'язок між вольовими якостями та способами їх реалізації. Універсальними вольовими якостями для успіху спортсмена у всіх видах спортивної діяльності є наполегливість, впевненість у собі та своїх силах, цілеспрямованість, сміливість, рішучість, терпіння, дисципліна, самоконтроль, наполегливість, саморегуляція, тощо. Однак, варто звернути увагу що в залежності від вибраного виду спорту вплив різних поданих чинників має різне значення. Результати цього та подібних досліджень варто враховувати під час підготовки до змагань.

Опираючись на отримані данні ми можемо сказати що для ігрових видів спорту більш важливими є мотиваційно-вольові та емоційно-вольові, а інтелектуально-вольові характеристики мають дещо менший вплив.

Ключовими психологічними характеристиками спортсменів які займаються циклічними видами спорту є самоконтроль, витривалість, терпіння, стресостійкість тощо. Тому можна зробити висновок що основними вольовими якостями є емоційно-вольові, тоді як інтелектуально-вольові відіграють менш важливу роль.

У видах спорту, що потребують складної координації рухів, провідну роль відіграють інтелектуально-вольові якості спортсмена. Це зумовлено особливостями змагальної діяльності, яка потребує високого рівня концентрації уваги, точності та зосередженості під час виконання технічно складних елементів. Така діяльність передбачає активне залучення й мобілізацію вольової сфери, що виявляється у здатності спортсмена до саморегуляції та свідомого контролю над власними діями. Особливого значення набувають

емоційно–вольові якості, які допомагають спортсмену ризикувати під час виконання небезпечних технічних елементів (наприклад, у фігурному катанні, фрістайлі чи стрибках у воду), зберігаючи при цьому самоконтроль і впевненість у своїх силах [50].

Також дослідженнями вольових якостей займалися Г. Кедровський, Б. Кувардіна, О. Шалар, зокрема вони досліджували залежність між вольовими якостями, майстерністю та спортивними результатами легкоатлетів. Отриманні ними результати підтверджують високий рівень кореляційного зв'язку між наполегливістю та терплячістю у стрибунів у висоту. А також доводять що застосування певних методів психологічної підготовки для розвитку рішучості, сміливості, наполегливості та інших важливих вольових якостей мають високу ефективність [17].

Подібний науковий підхід простежується і в дослідженнях, присвячених вивченню психофізіологічного стану спортсменів та його впливу на ефективність змагальної діяльності. Зокрема, у роботах Л. Ясько та В. Сиви було проаналізовано показники психофізіологічного стану тхеквондистів у взаємозв'язку з результативністю їхніх виступів на змаганнях. Автори зосередили увагу на комплексному вивченні як психологічних, так і фізіологічних характеристик, що визначають готовність спортсмена до змагальної діяльності. [37].

У ході дослідження науковцям вдалося встановити та статистично підтвердити наявність тісного взаємозв'язку між рівнем розвитку психофізіологічних показників і досягнутими спортивними результатами. Отримані дані свідчать про те, що такі характеристики, як швидкість реакції, рівень функціональної готовності, здатність до концентрації уваги, емоційна стійкість і самоконтроль, мають безпосередній вплив на успішність виступів тхеквондистів у змагальних умовах. Особливої ваги ці показники набувають у ситуаціях високого психоемоційного напруження, притаманних спортивним поєдинкам.

Результати досліджень Л. Ясько та В. Сиви дозволяють зробити висновок про доцільність і необхідність цілеспрямованого розвитку психофізіологічних

властивостей спортсменів у межах тренувального процесу. Такий розвиток має здійснюватися системно, з урахуванням специфіки виду спорту, рівня підготовленості спортсменів і вимог змагальної діяльності. Включення спеціальних методів психологічної підготовки, вправ на розвиток уваги, саморегуляції та стресостійкості сприяє формуванню більш високого рівня змагальної готовності.

Цілеспрямована робота над психофізіологічними характеристиками дозволяє підвищити загальну ефективність тренувального процесу та забезпечити стабільність спортивних результатів. Спортсмени з добре розвиненими психофізіологічними властивостями демонструють більшу впевненість у змагальних умовах, здатність адаптуватися до змінної ситуації та швидко приймати оптимальні рішення. Таким чином, дослідження у сфері тхеквондо підтверджують загальну закономірність: гармонійне поєднання фізичної, технічної та психологічної підготовки є ключовою умовою досягнення високих і стійких результатів у сучасному спорті [37].

Отже можемо побачити що тема впливу вольових якостей на спортивний результат є досить популярною для різних досліджень з багатьох видів спорту. Опираючись на результати вищезгаданих досліджень можна стверджувати що між розвитком вольових якостей та спортивним результатом є високий рівень залежності. Але так само важливим елементом є позитивний психічний стан спортсмена на змаганнях. Адже саме при позитивному настрої можуть проявитися в найкращому вигляді

Існує важливий зв'язок між тим, що відчуває та про що думає спортсмен та продуктивністю його роботи. Таким чином зміни в мислені, невпевненість у власних діях, розгубленість та інші негативні емоції та думки мають значний вплив на дії спортсмена та можуть стати причиною незадовільного результату.

Психічний стан спортсмена може бути або позитивним або негативним, в досить рідких випадках ми можемо сказати що стан нейтральний. Якщо розмова йде про позитивний стан ми говоримо про внутрішні відчуття коли людина відчуває приплив енергії та в змозі направити її до правильного русла. Негативний стан несе в собі протилежні відчуття, відсутність сил та незмогу

спортсмена вклястися під час роботи що приводить до погіршене очікуваних результатів [47]. Цей негативний стан можемо описати як відчуття коли спортсмен стикається з почуттям власної неспроможності рухатися далі та покращувати результати, такий стан можна умовно назвати «зіткнення з стіною». N. Jordens детально пояснив цю тему у своєму дослідженні. І основними методами які допомагали елітним веслярам подолати ментальну «стіну» були: підтримка команди (тренера), загострене бажання досягнути нових результатів, вміння зосереджуватися на щоденній монотонній роботі, самодисципліна та впевненість [43].

Отже, можна стверджувати, що формування вольових якостей у спортивній діяльності є надзвичайно важливим чинником, який безпосередньо впливає на результативність спортсмена. Саме розвиток наполегливості, рішучості, самоконтролю та здатності долати труднощі створює основу для стабільних і високих досягнень у спорті. В багатьох видах спорту тренери свідомо застосовують різноманітні педагогічні та психологічні методи, спрямовані на виховання вольових якостей. Це можуть бути спеціальні вправи, моделювання стресових ситуацій, поступове підвищення складності тренувальних завдань та інші засоби, які дозволяють спортсмену послідовно розвивати внутрішню стійкість і готовність до подолання труднощів.

Одним із ключових чинників успішного розвитку волі є створення позитивної та підтримуючої атмосфери на тренуваннях. Психологічний клімат у команді, взаємоповага між спортсменами, а також конструктивна взаємодія з тренером формують сприятливі умови для прояву і зміцнення вольових якостей. Важливо, щоб тренер умів налаштувати спортсмена на максимально ефективну роботу, підтримати його у моменти труднощів і одночасно мотивувати до досягнення нових вершин. Саме поєднання правильно організованого тренувального процесу, педагогічної підтримки та психологічного супроводу створює умови, за яких вольові якості активно розвиваються і проявляються у стабільних високих результатах.

Таким чином, можна говорити про те, що розвиток волі у спорті є системним і багатогранним процесом. Він включає не лише фізичну підготовку

і технічні навички, а й роботу над психологічними аспектами особистості. Сформовані вольові якості дозволяють спортсмену послідовно досягати поставлених цілей, ефективно долати труднощі та проявляти свій потенціал у найскладніших змагальних умовах. Вони стають фундаментом для високих досягнень, самовдосконалення та довгострокового розвитку в обраній спортивній сфері.

1.3 Роль вольових якостей у підготовці веслувальників до марафонських дистанцій

Історія марафонських забігів веде свій початок від часів давньої Греції. Починається вона з легенди про воїна який подолав шлях приблизно 35-40 км. від міста Марафон до Афін аби сповістити народ про перемогу у битві, саме на цьому міфі базується сучасна марафонська дистанція у забігах. На перших сучасних Олімпійських іграх в Афінах відбувся і перший марафонський забіг у 1896 році. Зараз забіги на довгі дистанції можна назвати одним із різновидів спортивних хобі. Досить велика кількість людей по усьому світу, від професійних спортсменів до аматорів–податківців цікавиться забігами на довгі дистанції. Що саме може спонукає інтерес спортсменів до марафонських дистанцій? Досить глибоко це питання дослідили А. Partyka, Z. Waskiewicz., і показали, що мотивація для проходження марафонської дистанції може різнитися в залежності від багатьох факторів, серед яких можна виокремити стать, вік, досвід у марафоні та вплив оточуючи [46].

Веслувальний марафон бере свій початок від 1960–тих, а перший офіційний чемпіонат світу відбувся у 1988 році в Ноттінгемі, Велика Британія [42]. Від того часу він зазнав багато поправок та розширення правил проведення змагань. Проходження марафонської дистанції у веслуванні має достатньо яскраві відмінності від бігових марафонів, адже спортсмен–каноїст має не тільки вправно вміти долати довгі дистанції в човні [38]. В веслувальному марафоні є такий елемент як «перебіжка», це коли спортсмен має з човном та веслом у руках зробити коротку перебіжку по суші. Зазвичай це

досить короткий відрізок, але в його проходженні є багато нюансів які мають вплив на результат змагань. Починаючи з виходу спортсмена з води, він має зробити це швидко та вправно, розрахувавши відстань до берега так аби це займало якомога менше часу. Також виключно під час перебіжки спортсмен має можливість попити або взяти з собою спеціальну систему аби пити під час проходження дистанції на воді, скориставшись окремим коридорчиком, що теж є важливим елементом проходження дистанції. Не менш вправно веслувальник має вміти бігати з човном, кожен спортсмен має власноруч перенести свого човна та весло, хоч і дистанція є невеликою дуже важливо тут не програти своїм суперникам, адже потім наздогнати їх на воді може бути надзвичайно складним завданням. Ну і сам захід у воду є також не таким прости елементом як може здатися, дуже важливо робити усе чітко та швидко. Тому, хоч і витривалість є провідною якістю для марафонців, у веслуванні також велику роль відіграє наполегливість, впевненість, та вміння швидко приймати рішення у критичних ситуаціях.

Серед чинників, що визначають рівень витривалості спортсмена, особливе місце займають особистісно–психічні характеристики, які безпосередньо впливають на його здатність до тривалої, ефективної діяльності. Ці чинники визначають не лише силу мотивації, а й внутрішню стійкість спортсмена, здатність зберігати концентрацію та спрямованість на досягнення результату навіть за умов значного фізичного та психоемоційного навантаження. Особистісно–психічні властивості проявляються через такі якості, як цілеспрямованість, здатність контролювати власну поведінку, регулювати емоційний стан, долати перешкоди і не здаватися перед труднощами, що виникають у процесі тренувань чи змагань.

До цих характеристик також належить здатність переносити неприємні фізіологічні відчуття, які супроводжують інтенсивне навантаження. Наприклад, спортсмен може відчувати підвищення температури тіла, накопичення молочної кислоти у м'язах, відчуття важкості, дискомфорт або навіть гострий фізичний біль. Саме здатність адекватно реагувати на ці прояви фізичної напруги та не дозволяти їм перешкоджати виконанню завдань є ключовим

компонентом витривалості. Людина, яка володіє високим рівнем психічної стійкості, здатна свідомо регулювати власні реакції, зберігати концентрацію та продовжувати рух до поставленої мети незалежно від тимчасових труднощів.

Важливо відзначити, що розвиток цих особистісно–психічних навичок відбувається поступово і потребує систематичної роботи, як у тренувальному процесі, так і у повсякденному житті спортсмена. Вольові якості, самоконтроль, здатність переносити фізичний дискомфорт і залишатися зосередженим на цілі взаємопов'язані між собою та формують комплексну основу витривалості. Саме вони визначають, наскільки ефективно спортсмен може долати труднощі, зберігати стабільність результатів і послідовно рухатися до досягнення високих спортивних результатів, навіть за несприятливих або екстремальних умов. [34].

Однак, як ми уже говорили у попередньому підрозділі, якісний прояв вольових якостей є можливим лише при позитивному емоційному фоні спортсмена. І про важливість цього фону для висококваліфікованого спортсмена–каноїста говорить Y. Cheban, O. Chebykin, V. Plokhikh, A. Massanov, у своєму дослідженні вони пишуть, що саме він сприяє розвитку особистих[вольових] якостей такі як самоконтроль, сумлінність, працьовитість, емоційний самоконтроль, сміливість. Так у цьому дослідженні говориться про позитивний вплив таких методів як образних конструкцій («уявлення про перемогу»), вербальні форми само переконання та самогіпнозу для покращення саморегуляції [39].

Актуальне ставлення до змагальної самообілізації у веслувальників формується передусім коли в стресових умовах потрібно подолати передстартове емоційного хвилювання, внутрішнє напруження та втому. Воно вибудовується поступово, на сильному прагненні до спортивного успіху та вмінню правильно використовувати власні внутрішні ресурси, у тому числі образні мисленні конструкції та словесні формулювання. Такі вольові якості як сміливість, рішучість, наполегливість та самоконтроль забезпечують впевненість спортсмена–веслувальника у власній стійкості та цілеспрямованості.

Вольові зусилля спортсменів, зокрема веслувальників, часто спираються на використання спеціально сформованих ментальних образів, що допомагають мобілізувати внутрішні ресурси під час інтенсивного фізичного навантаження та стресових ситуацій. Наприклад, атлет може уявляти себе як «потужний механізм», який не має слабких місць, або як «розлюченого звіра», здатного долати будь-які перешкоди. Такі образи дозволяють спортсмену «приміряти» на себе уявні сильні якості, які символізують витривалість, силу, рішучість та непохитну впевненість.

Використання подібних ментальних стратегій має кілька важливих функцій. По-перше, вони сприяють посиленню самоконтролю: спортсмен краще регулює власні емоції та фізичні реакції, що особливо важливо у стресових і конкурентних умовах. По-друге, такі образи допомагають компенсувати звуження уваги, характерне для високого емоційного та фізичного напруження, дозволяючи зберігати концентрацію на ключових діях і технічних елементах виконання.

У сукупності використання ментальних образів значно підвищує ефективність дій спортсмена під час змагань. Вони допомагають подолати психологічні бар'єри, швидше відновлювати концентрацію після помилок і адаптуватися до непередбачуваних обставин. Таким чином, робота з уявними образами стає важливим інструментом розвитку вольових якостей, що забезпечує більш високий рівень саморегуляції та ефективності у критичних ситуаціях спортивної діяльності.

Словесні установки відіграють важливу роль у покращенні вольового самоконтролю та підвищенні рівня передстартової мобілізації. Це можуть бути заздалегідь сформовані внутрішні переконання та твердження або непрямі форми самонавіювання. Особливо ефективними є ті формулювання, які налаштовують спортсмена на рішучі та наполегливі дії, наприклад «Тільки перемога; і нехай так і буде». І також надзвичайно корисними є формулювання які допомагають попри внутрішню втому та наростаючу напругу підтримувати продуктивний стан, та сприяти більшій наполегливості, наприклад «Я ще можу додати» або «У мене є сили впоратися». Усе це дозволяє спортсмену–

вслувальнику на змаганнях демонструвати стабільні високі результати у моменти великого зовнішнього психологічного тиску та відчуттям внутрішньої втоми [40].

Надзвичайно цінним для підготовки даної роботи стало дослідження А. Willmott та його колег, присвячене особливостям підготовки спортсменів до марафонських змагань, їхнього стану перед стартом, під час проходження дистанції та в післязмагальний період. У цьому дослідженні автори детально описують різні етапи марафонської підготовки та участі у змаганні, що дозволяє наочно простежити, з якими фізичними, психологічними та емоційними труднощами стикаються спортсмени на кожному з них. Важливим аспектом дослідження є комплексний підхід: враховувалися як фізіологічні показники, так і психоемоційний стан атлетів, що дозволяє більш глибоко оцінити вплив тренувального процесу та змагальної діяльності на розвиток вольових та психофізіологічних якостей [51].

Особливо цікавими є висновки щодо стану спортсменів через місяць після марафону. Незважаючи на тривалий відпочинок і відновлення фізичних сил, організм все ще відчував певну втому, що свідчить про високе навантаження, характерне для таких змагань. Водночас дослідження демонструє значне підвищення психічної стійкості, здатності оцінювати виклики та загрози, а також покращення рівня психічної витривалості. Це свідчить про те, що інтенсивні тренування та участь у марафоні не лише вимагають мобілізації фізичних і вольових ресурсів під час безпосередньої діяльності, а й сприяють тривалому формуванню психологічної витривалості, здатності ефективно долати труднощі та стресові фактори в майбутньому.

Таким чином, дослідження Willmott і колег наочно демонструє, що участь у видах спорту з довготривалим та інтенсивним навантаженням, таких як марафон, має комплексний вплив на спортсмена. Вона формує не лише фізичну підготовленість, а й внутрішню стійкість, уміння долати психологічні та емоційні перешкоди, підвищує здатність до самоконтролю і оцінки власних ресурсів у складних і непередбачуваних ситуаціях. Ці дані є важливим підтвердженням того, що розвиток вольових та психофізіологічних якостей є

системним процесом, який продовжується навіть після завершення змагань і відновлювального періоду [51]. Тому можемо сказати що навіть сама участь у подібних змаганнях сприяє розвитку витривалості та інших важливих вольових якостей.

Висновки до першого розділу

Аналіз багатьох наукових джерел дозволяє зробити висновок щодо великого значення феномену «воля» у нашому житті. Воно досі не має чіткого визначення, хоч і більшість дослідників сходяться на тому що це уміння свідомої саморегуляції та керування своєю поведінкою для досягнення поставлених цілей. Вона поєднує у собі бажання та здатність до дії, змогу людини протистояти зовнішнім та внутрішнім перешкодам на шляху до досягнення конкретної мети. У свою чергу вольові якості - це сукупність психічних утворень які визначають її здатність до саморегуляції, дозволяють свідомо керувати поведінкою, долати труднощі та досягати поставленої мети. Серед ключових вольових якостей у спорті виділяють: рішучість, сміливість, наполегливість, дисциплінованість, витримка, саморегуляція, старанність. Вольові якості мають змогу проявитися у найкращій формі саме при позитивному психологічному фоні, він має супроводжувати спортсмена як на тренуваннях так під час змагального періоду.

Вольові якості починають формуватися ще з дитячого віку, але саме спорт є дуже поживним ґрунтом для їх становлення. На основі досліджень можемо сказати, що різні педагогічні практики є допоміжними у їх формуванні різних вольових якостей, та вони велику роль відіграють у спортивній кар'єрі.

Враховуючи різну специфіку кожного виду спорту, наприклад інтенсивність тренувального навантаження, тривалість, відповідальність та потенційний ризик для здоров'я, можемо сказати що кожен спортивний напрямок по-своєму впливає на вольову сферу спортсмена.

Для кращого самоконтролю на змаганнях ефективними серед веслувальників є образне мислення та різні способи самонавіювання.

Спортсмени які спеціалізуються на марафонській дистанції досить важливими вольовими якостями є витривалість, рішучість, наполегливість та вміння самообілізуватися.

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ У ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ

2.1 Методи та організація дослідження рівня розвитку вольових якостей у веслувальників

Як зазначалося у попередньому розділі, вольові якості відіграють значну роль у повсякденному житті. Саме на сформованості окремих якостей будується наше вміння ставити цілі, протистояти труднощам та наполегливо рухатися до поставленої мети. Для викладачів, учителів та тренерів може бути дуже помічним знання та вміння про виховання вольових якостей.

Спорт виступає надзвичайно ефективним інструментом у формуванні різних аспектів особистості, зокрема сприяє розвитку вольових якостей, які є фундаментальними для самореалізації. Виховання вольових якостей у спортсмена - це тривалий психолого-педагогічний процес, що передбачає систематичну роботу над розвитком свідомого самоконтролю, здатності регулювати власні емоції, імпульси та поведінкові реакції. У цьому процесі велике значення має формування дисциплінованості, вміння ставити перед собою цілі, послідовно працювати над їх досягненням, долати труднощі та перешкоди, а також здатність діяти у відповідності до прийнятих соціальних норм і правил.

Цей процес є багатокомпонентним: він включає розвиток психічної витривалості, навчання ефективному плануванню дій, самостійній оцінці власних ресурсів та можливостей, а також умінню адекватно реагувати на зміни зовнішніх умов. Одним із важливих аспектів є формування здатності до довготривалої концентрації уваги та збереження мотивації навіть у складних або стресових ситуаціях. Саме через подолання фізичних та психологічних труднощів на тренуваннях і змаганнях спортсмен поступово набуває впевненості у власних силах, зміцнює рішучість і наполегливість, а також розвиває навички адаптації до нових викликів.

Крім того, спорт дозволяє виховати вміння долати внутрішні обмеження, працювати з власними страхами та сумнівами, навчитися приймати відповідальні рішення і контролювати імпульсивні дії. Вольові якості, які формуються в такому процесі, стають не лише засобом підвищення спортивних досягнень, а й важливими складовими особистісного розвитку. Вони допомагають людині ефективно взаємодіяти з оточенням, долати соціальні та професійні труднощі, планувати власну діяльність та послідовно досягати життєвих цілей.

Таким чином, спорт створює сприятливі умови для розвитку цілого комплексу вольових навичок, які мають універсальне значення і для професійної діяльності, і для особистісного зростання. Він забезпечує поєднання фізичного розвитку з психологічною готовністю діяти у складних умовах, формуючи у спортсмена стійкість, самодисципліну, рішучість і здатність до самоконтролю, що є надзвичайно важливими якостями для свідомої та успішної особистості.

Людина проявляє вольові зусилля кожного разу, коли не дивлячись на несприятливі внутрішні та/або зовнішні обставини, продовжує упевнено рухатися до поставленої цілі. Ми застосовуємо вольові зусилля коли цілеспрямовано концентруємо увагу на якомусь завданні, коли виконуємо м'язову роботу, коли продовжуємо дію не зважаючи на відчуття втоми та коли попри певні сумніви та страх наважуємося рішуче діяти. Всі ці дії вимагають певного фізичного або емоційного напруження, і є як і проявом, так і ґрунтом для подальшого розвитку вольових якостей. Однак, нюансом є те на скільки цей процес є свідомим, інколи люди можуть не помічати на скільки вагомим зусиль вони готові докласти для досягнення певної мети, і для того аби цілеспрямовано виховати у собі певні вольові якості потрібно свідомо розуміти, що подолання певних проблем може бути місцем для прояву та одночасно джерелом виховання окремих вольової якості.

Фактори, що визначають розвиток та формування вольових якостей у спортивній діяльності, є багатогранними і взаємопов'язаними, оскільки на

рівень волі спортсмена впливає комплекс психологічних, педагогічних, соціальних та фізіологічних чинників.

- Психологічні фактори відіграють ключову роль у формуванні внутрішньої стійкості спортсмена.

До них належать мотивація, що визначає прагнення досягати поставлених цілей і підтримувати регулярність тренувальної діяльності; рівень тривожності, який може як стимулювати, так і блокувати ефективність дій; стійкість до стресових ситуацій, що дозволяє зберігати концентрацію та адекватну реакцію під час змагань; а також самооцінка, яка впливає на впевненість у власних можливостях та готовність долати труднощі. Високий рівень розвитку цих психологічних характеристик дозволяє спортсмену більш ефективно використовувати свої вольові ресурси і підтримувати наполегливість у складних умовах.

- Педагогічні фактори охоплюють методи тренування, які включають інтенсивність та обсяг навантажень, їхню систематичність і поступовість.

Особлива роль належить тренеру, який не лише керує фізичною підготовкою, а й формує психологічну готовність спортсмена, створює умови для розвитку самодисципліни, цілеспрямованості та витримки. Використання психологічної підготовки, включно з методами саморегуляції, техніками концентрації уваги та емоційного контролю, значно посилює ефективність формування вольових якостей.

- Соціальні фактори також мають суттєвий вплив на розвиток волі.

Підтримка команди, тренера та родини створює сприятливий емоційний клімат, який мотивує спортсмена до самовдосконалення. Змагальне середовище та рівень конкуренції стимулюють до активної роботи над собою, підвищують вимоги до стійкості та самоконтролю, а також сприяють розвитку здатності адекватно оцінювати власні ресурси та ризики.

- Фізіологічні фактори визначають, наскільки ефективно організм спортсмена реагує на тренувальні та змагальні навантаження.

Стан втоми, рівень адаптації до фізичних навантажень та загальна функціональна підготовленість безпосередньо впливають на здатність

спортсмена підтримувати концентрацію, проявляти наполегливість і долати внутрішні обмеження.

Збалансоване поєднання фізичної та психологічної підготовки забезпечує ефективне використання вольових ресурсів у критичних моментах тренувального процесу та під час змагань. Як ми зазначили вище, рівень розвитку вольових якостей є важливим показником для успішної діяльності людини як у спорті, так і у повсякденному житті. Питанню виховання вольових якостей у різних групах населення присвячено багато різних наукових праць, від монографій та посібників до різних дипломних робіт. Основним твердженням є те, що виховання то розвиток вольових якостей відбувається у процесі свідомого виконання фізичних вправ, що вимагають не тільки фізичних, а й вольових зусиль. Так наприклад у своїй роботі І. Дудник, А. Артюшенко зазначили, що «Фактично, виконуючи будь яку фізичну вправу, людина долає певні перешкоди, що виражаються в категоріях зовнішньої структури рухів – просторових, часових, динамічних (силових) та потребує вияву не тільки фізичних, а й вольових напружень» [11].

Спортсмен проявляє вольові зусилля не тільки під час простого виконання фізичних вправ, так само це зусилля проявляється при подоланні фізичної втоми, вмінні сконцентровано виконувати роботу не зважаючи на зовнішні чинники та подоланні невпевненості або у боротьбі з страхом. Виховання вольових якостей відбувається шляхом поступового збільшення різного виду навантажень.

У своїй роботі Г. Топчієва підкреслює, що процес виховання волі є складним і багатогранним, і його неможливо звести до використання одного конкретного прийому чи універсального методу. Автор зазначає: «Таким чином, для виховання волі не достатньо використати який-небудь окремий прийом або один перевірений засіб. Не існує єдиного універсального для усіх правила, метода чи способу формування вольових якостей». Це пояснюється тим, що воля проявляється у різних формах та значною мірою визначається індивідуальними особливостями особи, у якій вона розвивається.

Відповідно, рекомендації та стратегії щодо формування вольових якостей мають бути адаптовані до конкретної людини, її психофізіологічних характеристик, рівня мотивації, типу спорту та умов тренувального процесу. Один спортсмен може ефективно реагувати на методи психологічної підтримки та ментальні тренінги, інший - на систему поступового ускладнення тренувальних завдань або на роботу з командною мотивацією. Такий індивідуальний підхід дозволяє максимально врахувати особливості розвитку вольової сфери кожного атлета, забезпечуючи поступове формування стійкості, самоконтролю та здатності до послідовного досягнення поставлених цілей.

Отже, для ефективного та глибокого розвитку вольових якостей у спортсмена недостатньо обмежитися лише виконанням фізичних вправ, навіть якщо вони вимагають значних силових чи витривалісних зусиль. Воля – це не просто навичка чи фізична здатність долати втому, а комплексна особистісна характеристика, що формується через свідоме ставлення до власного розвитку та розуміння значущості цього процесу. Якщо спортсмен не усвідомлює цінність вольових зусиль і не сприймає тренування як засіб розвитку самоконтролю, дисципліни та цілеспрямованості, то фізичне навантаження ризикує залишитися чисто механічною діяльністю, яка не впливає на внутрішню стійкість і психологічну підготовку.

Ключовим чинником ефективного формування вольових якостей є створення позитивного психологічного середовища під час тренувального процесу. Це середовище включає не лише доброзичливу та підтримуючу атмосферу між спортсменами, а й усвідомлену роботу тренера над мотивацією, налаштуванням на результат та розвитком психологічної витривалості. Позитивний психологічний фон допомагає спортсмену відчувати себе впевнено, знижує рівень тривожності та страху перед невдачами, дозволяє краще концентруватися на завданнях тренування та усвідомлено долати труднощі.

Важливу роль у цьому процесі відіграє і сам спортсмен, який має активно брати участь у власному розвитку, формувати внутрішню мотивацію, контролювати емоції та поведінку, а також оцінювати свої можливості й

об'єктивно ставитися до результатів. Усвідомлений підхід спортсмена передбачає не тільки виконання завдань тренера, але й розуміння цілей кожного тренування, власних сильних і слабких сторін, а також аналіз того, як подолання труднощів на тренуваннях допомагає формувати стійкість, рішучість та самоконтроль, які згодом проявляються і під час змагань.

Не менш важливим є виявлення та усунення чинників, які негативно впливають на розвиток волі. Серед них можна виділити надмірні фізичні або психологічні навантаження без належного відпочинку, відсутність чітких цілей та плану тренувань, негативний психологічний клімат у команді, непрофесійну підтримку тренера, а також ігнорування індивідуальних особливостей спортсмена. Ці фактори можуть знижувати ефективність тренувального процесу, підривати мотивацію та заважати формуванню стійкості та самодисципліни.

Комплексний підхід до формування вольових якостей включає поєднання фізичних тренувань, психологічної підготовки, індивідуальної роботи з мотивацією та підтримки тренера, а також створення сприятливого соціального середовища. Лише системне поєднання всіх цих елементів дозволяє забезпечити поступове, стабільне і тривале зміцнення вольових якостей. Вони стають фундаментом для високих спортивних досягнень, а також формують у спортсмена здатність до самоконтролю, витримки та цілеспрямованого руху до поставлених цілей, що є надзвичайно важливим для особистісного розвитку та успішної самореалізації в різних сферах життя.

Для спортсменів які спеціалізуються на марафонських дистанціях є важливими такі вольові якості як: витривалість, самовладання, дисциплінованість та наполегливість. Тому у тренувальному плані марафонців є багато специфічних вправ спрямованих на розвиток саме цих фізіологічних та психологічних характеристик.

Вправи для розвитку витривалості спрямовані на виконання тривалої та рівномірної роботи, яка дозволяє утримувати стабільний темп упродовж значного періоду часу. У веслуванні на байдарках і каное вони зазвичай передбачають довгі відрізки, які виконуються у помірному темпі тривалістю від

15 до 40 хвилин із низькою частотою серцевих скорочень - близько 140–150 ударів на хвилину. Таке навантаження ефективно покращує загальну аеробну підготовку, розвиває здатність організму довго виконувати одноманітну роботу та сприяє формуванню психологічної витривалості спортсмена. Зокрема, такі вправи допомагають тренувати здатність підтримувати концентрацію, контролювати свій емоційний стан і проявляти терпіння під час виконання повторюваних рухів. До подібних вправ можна включити рівномірний біг або спеціальні вправи у тренажерному залі для забезпечення тривалого навантаження. У таких тренуваннях важливо комбінувати основну роботу із короткими прискореннями - до прикладу, підвищення темпу наприкінці кожного відрізка чи кілька інтенсивних інтервалів тривалістю 1–2 хвилини всередині загальної відрізка. Таке поєднання базової витривалості з елементами інтенсивної активності дозволяє не лише зміцнювати аеробну систему, але й навчати організм спортсмена швидко мобілізувати ресурси, збільшувати темп гребка та демонструвати високу швидкість навіть на фоні фізичної та подекуди психологічної втоми.

Додавання подібних прискорень до тренувальної програми є вкрай важливим, адже в умовах змагань спортсмен має не тільки підтримувати рівномірний темп на протязі довгої дистанції, але й бути готовим до непередбачуваних прискорень, щоб обійти суперників чи утримати свою позицію. Таким чином, тренування витривалості повинні мати комплексний характер: одночасно включати рівномірні дистанції і швидкісні інтервали, розвиваючи як фізичну підготовку, так і психологічну стійкість для змагальних умов.

Важливою частиною підготовки каноїстів, які змагаються на марафонських дистанціях, є тренування техніки перебіжки з човном. Цей аспект значно впливає на підсумковий результат, адже саме під час перебіжок часто вирішується спортсмен може як і значно збільшити свій відрив від суперників, так і втратити дорогоцінний час на якомусь з її етапів. Тому веслувальникам слід приділяти належну увагу як технічним, так і координаційним елементам цього етапу.

Першим етапом перебіжки під час веслувального марафону є підхід до берега. Спортсмен має вміти розраховувати траєкторію руху човна так, щоб підійти до берега настільки близько на скільки це можливо, аби легко й швидко зійти на сушу, не допустивши при цьому удару носом човна об берег або інші перешкоди. Це важливо враховувати аби зменшити кількість часу на виконання даного елемента. При виходу на берег спортсмен виконує основну частину перебіжки, а саме швидкий і короткий біг із човном та веслом довжиною зазвичай близько 200–300 метрів. На цьому етапі важливо мати добре відпрацьовані навички вмілого виносу човна й весла, щоб не втратити важливі секунди, які під час запеклої боротьби можуть бути надзвичайно важливими.

Крайнім етапом є захід спортсмена у воду. Тут важливо швидко й акуратно спустити човен у воду та, зберігаючи рівновагу, якнайшвидше продовжити веслувати. Перехід від веслування до бігу й назад збивають ритм дихання, тому необхідно тренувати здатність швидко його відновлювати після пробіжки. Вправи та відрізки, що включають перебіжки, допомагають веслувальникам адаптуватися до таких фізіологічних змін, збільшити загальну витривалість і ефективно долати цей етап змагань.

Для оцінки цих вольових якостей мною були обрані та використано такі методики:

1. Тест-опитувальник А. В. Зверькова і Е. В. Ейдмана «оцінка вольової саморегуляції»

2. Тест життєстійкості С. Мадді (адаптація Д. О. Леонтєва, О. І. Рассказової)

3. Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона

1) Тест-опитувальник А. В. Зверькова і Е. В. Ейдмана «оцінка вольової саморегуляції» спрямований на самостійну оцінку розвитку саморегуляції, тобто здатності особи володіти своєю поведінкою у різних ситуаціях, здатність свідомо контролювати власні дії та емоції. Даний тест дає нам можливість охарактеризувати рівень розвитку вольової саморегуляції як в цілому, так і за такими властивостями характеру як емоційна зрілість самовладання та наполегливість.

Опитування містить у собі 30 запитань, з яких ми маємо 24 робочих та 6 маскувальних. Оцінка рівня вольової саморегуляції відбувається з порівняння кількості відповідей які збігаються з середнім значенням кожної шкали. Якщо кількість збігів вища середнього значення це свідчить про високий рівень розвитку емоційної зрілості, наполегливості чи самовладання. Для шкали «З» (емоційна зрілість) ця величина дорівнює 12 балів, для шкали «Н» (наполегливість) – 8 балів, для шкали «С» (самовладання) – 6 балів.

2) Тест життєстійкості є адаптацією Hardiness Survey опитувальника розробленого американським психологом С. Мадді (адаптація Д. О. Леонтьєва, О. І. Рассказової). Це опитування дозволяє оцінити здатність людини до маневрених дій у стресовій ситуації, вміння адаптуватися та обходити труднощі та перешкоди. За даними цього тесту ми можемо оцінити загальну життєстійкість і показники за додатковими субшкалами, такими як: залученість(до певної справи), контроль та прийняття ризику.

У тесті ми маємо прямі та зворотні пункти. Відповідь на пряму пункти має діапазон від 0 до 3, де «ні» – 0 балів, «імовірніше ні, ніж так» – 1 бал, «імовірніше так, ніж ні» – 2 бали, «так» – 3 бали. Зворотні пункти мають дзеркальний діапазон від 3 до 0, де «ні» – 3 бали, а «так» – 0 балів. Усі пункти для загальної шкали представлені у ключі до тексту.

Таблиця 1

Показники для порівняння балів загального показника та субшкал

Назва шкали Кількість балів	Загальна життєстійкість	Залученість	Контроль	Прийняття ризику
Високий	100 – 135 балів	47 – 54 балів	39 – 51 балів	19 – 30 балів
Середній	62 – 99 балів	30 – 46 балів	21 – 38 балів	9 – 18 балів
Низький	0 – 61 балів	0 – 29 балів	0 – 20 балів	0 – 8 балів

3) Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона це україномовна версія опитувальника «Connor-Davidson Resilience Scale», яка складається з 10 питань. Ця шкала допомагає оцінити декілька компонентів життєстійкості такі як:

- вміння адаптуватися до змін;
- вміння, не зважаючи на стрес, залишатися зосередженим та розсудливо міркувати;
- вміння долати неприємні почуття, до прикладу розчарування, гнів або сум;
- не впадати у відчай через невдачі.

Опитування містить у собі 10 запитань, відповідь на кожне оцінюється за шкалою від 0 до 4 балів. Відповідно загальний бал учасників опитування знаходиться у діапазоні від 0 до 40, де чим вищий бал там більшу життєстійкість проявляє респондент. Таким чином відповіді оцінюються так – 0 балів «зовсім не вірно», 1 бал - «інколи вірно», 3 бали – «зазвичай вірно», 4 бали – «Майже завжди вірно».

Застосування обраних методик для оцінки вольових якостей є обґрунтованим і доцільним, оскільки вони дозволяють всебічно та глибоко проаналізувати особливості вольової сфери особистості. Кожна з використаних методик спрямована на дослідження різних, але взаємопов'язаних компонентів волі, що у сукупності дає змогу сформулювати цілісне уявлення про рівень вольової регуляції, психічної стійкості та здатності до подолання труднощів.

Тест-опитувальник А. В. Звєрькова та Е. В. Ейдмана «Оцінка вольової саморегуляції» є важливим інструментом для виявлення рівня сформованості самоконтролю, уміння керувати власною поведінкою, емоційними реакціями та імпульсами. Його використання дозволяє оцінити такі значущі характеристики, як наполегливість, дисциплінованість, відповідальність та здатність доводити розпочате до кінця. Отримані результати дають змогу зрозуміти, наскільки особистість готова до тривалої цілеспрямованої діяльності, що є надзвичайно важливим у контексті спортивної підготовки та подолання високих фізичних і психологічних навантажень.

Тест життєстійкості С. Мадді в адаптації Д. О. Леонтьєва та О. І. Рассказової дозволяє оцінити глибинні особистісні ресурси, які забезпечують здатність людини ефективно протистояти стресу. Дана методика розкриває такі складові життєстійкості, як залученість, контроль та прийняття виклику, що безпосередньо пов'язані з проявами вольових якостей. Її застосування дає можливість визначити, наскільки спортсмен здатний зберігати внутрішню рівновагу, конструктивно ставитися до складних життєвих і змагальних ситуацій та сприймати труднощі не як загрозу, а як умову особистісного та професійного зростання.

Шкала життєстійкості Коннора–Девідсона є ефективним інструментом для оцінки рівня психічної стійкості та адаптаційних можливостей особистості. Вона дозволяє визначити здатність до відновлення після невдач, гнучкість у реагуванні на стресові події, впевненість у власних силах та внутрішню готовність долати перешкоди. Для спортсменів ця методика є особливо цінною, оскільки дає змогу оцінити психологічну готовність до змагальної діяльності, витримування напружених ситуацій та підтримання стабільних результатів у довготривалій перспективі.

Комплексне використання зазначених методик має суттєві переваги, адже дозволяє не обмежуватися оцінкою лише одного аспекту вольової сфери, а розглянути її як цілісну систему. Це забезпечує більш точне та надійне визначення рівня розвитку вольових якостей, виявлення індивідуальних особливостей особистості та потенційних зон для подальшого вдосконалення. Отримані результати можуть бути використані для оптимізації тренувального процесу, побудови індивідуальних програм психологічної підготовки та підвищення ефективності спортивної діяльності.

Таким чином, застосування даних методик сприяє не лише об'єктивній оцінці вольових якостей, а й створює науково обґрунтовану основу для їх подальшого розвитку. Це дозволяє підвищити рівень саморегуляції, психологічної стійкості та готовності до подолання труднощів, що є важливою передумовою досягнення стабільних і високих результатів у спорті та успішної самореалізації особистості загалом.

2.2 Оцінка поточного рівня розвитку вольових якостей у каноїстів які спеціалізуються на марафонській дистанції

Дослідження розвитку вольових якостей у спортсменів веслувальників, які спеціалізуються на марафонській дистанції, було проведене у два етапи. Першим етапом дослідження було проведення попереднього вимірювання рівня розвитку вольових якостей в усіх спортсменів, які були долучення до даної діагностики. Таким чином у дослідженні взяли участь юнаки та дівчата віком від 17 до 23 років, які займаються веслуванням на байдарках і каное у Хмельницькій дитячо-юнацькій спортивній школі. Загалом учасниками опитування стали 16 юнаків та дівчат, що тренуються у групі базової підготовки.

Перший етап проводився в кінці вересня 2024 року, мною було проведе три різні опитування, аби мати можливість встановити поточний розвиток різних вольових якостей, зокрема: тест-опитувальник А. В. Звєрькова і Е. В. Ейдмана «оцінка вольової саморегуляції» дозволяє оцінити загальний розвиток здатності до саморегуляції, самовладання та наполегливості; Тест життєстійкості С. Мадді для дати оцінку для рівня розвитку замученості, прийняття ризику та контролю: Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона щоб характеризувати вміння адаптуватися до змін, контролювати негативні емоції та змогу діяти розсудливо та зосереджено у стресовій ситуації.

Наступним етапом емпіричного дослідження стало проведення педагогічного експерименту, для встановлення рівня дієвості педагогічних рекомендації у навчально-тренувальний процес, які спрямовані на розвиток вольових якостей спортсменів. Список даних рекомендацій було складено на основі аналізу прочитаної науково-педагогічної літератури, по поточній темі.

Зміст педагогічного експерименту полягав у розділенні учасників на дві групи по 8 веслувальників: контрольну та експериментальну. У продовж місяця ці дві групи займалися окремо за відповідним розкладом занять. Тренувальний план експериментальної групи мав у собі зміни, що мали сприяти розвитку певних вольових якостей та сприяти розвитку впевненості спортсменів у собі.

Після розділення учасників на дві рівнозначні групи мною було проведено попереднє оцінювання рівня розвитку вольових якостей. Відповідно до тесту-опитувальника А. Зверькова і Е. Ейдмана «оцінка вольової саморегуляції» ми маємо такі результати:

Таблиця 2

Аналіз відповідей по тесту-опитувальнику А. В. Зверькова і Е. В. Ейдмана до проведення педагогічного експерименту

	Середнє значення	
	КГ	ЕГ
Загальна шкала	19,4 балів	20,1 балів
Наполегливість	12,5 балів	12,9 балів
Самовладання	8,2 балів	8,4 балів

Аналіз результатів тесту-опитувальника свідчать про реалістичне сприйняття дійсності, вміння контролювати свої дії та емоції у різних ситуаціях, а також здатність до наполегливої роботи заради досягнення поставленої мети. Вони уміють адекватно реагувати на непередбачувані зміни та шукають вихід з різних складних ситуацій Це є свідченням того, що систематичні заняття спортом спонукають позитивні зрушення у вольовій сфері людини.

Наступними ми розглянемо данні опитування тесту життєстійкості С. Мадді (адаптації Д. О. Леонтьєва, О. І. Рассказової), що демонструє рівень розвитку замученість, контроль, прийняття ризиків. Дані вольові якості також є важливими показниками для спортсменів.

Залученість (Commitment) - є показником внутрішньої впевненості в тому, що участь у подіях надає найкращі можливості для здобуття цінного, цікавого та важливого досвіду. Людина з високим рівнем залученості отримує

задоволення від своєї діяльності. Натомість недостатній рівень залученості викликає почуття відстороненості, створюючи враження, ніби людина знаходиться «поза» власним життям. Якщо ж особистість впевнена в собі та сприймає світ як доброзичливий відкритий, то саме цей компонент найкраще її характеризує.

У спорті це проявляється у переконанні спортсменів у тому, що в незалежності від результату важливою частиною тренувального та змагального процесу є отримання досвіду та аналіз помилок, для покращення власних результатів, а також є показником того що певне заняття (в даному випадку спорт) є приємним та цікавим самим по собі, без прив'язки до результату на окремих змаганнях.

Контроль (Control) - це переконання, що власні зусилля можуть впливати на перебіг подій, навіть якщо результат не завжди передбачуваний чи гарантований. Його протилежністю є відчуття безсилля. Людина з високим рівнем контролю розуміє, що саме вона визначає напрямок своєї діяльності та обирає життєвий шлях.

У спортивній діяльності ця волюва якість проявляється у впевненості спортсменів в тому, що саме їхні дії та психологічний стан маю найвищий рівень впливу на результат як безпосередньо тренувань, так і результату на змаганнях.

Прийняття ризику (Challenge) - передбачає віру в те, що всі події як приємні, так і складні сприяють особистісному розвитку, адже вони дають новий досвід і знання. Той, хто сприймає життя як процес постійного навчання, готовий діяти навіть у ситуаціях невизначеності, без повної впевненості у результаті. Такі люди вважають прагнення до абсолютної безпеки обмеженням своїх можливостей. Основою цього підходу є розвиток через активне освоєння досвіду та застосування отриманих знань у реальному житті.

У спорті ця волюва якість проявляється як «сміливість», коли у невизначених ситуаціях, готові діяти впевнено та рішуче, хоча і не завжди боротьба з подібним труднощами дається їм легко.

Аналіз відповідей по тесту життєстійкості С. Мадді до проведення педагогічного експерименту

	Середнє значення	
	КГ	ЕГ
Шкала «залученість»	33,2 балів	32,9 балів
Шкала «контроль»	32,7 балів	30,4 балів
Шкала «прийняття ризику»	12,9 балів	13,6 балів

Крайньою для дослідження вольових якостей мною була використана шкала життєстійкості Коннора-Девідсона, яка показує вміння адаптуватися до змін та здатність контролювати свої дії та емоції у стресових ситуаціях, що є досить важливою навичкою для спортсменів, адже як змагання, так і самі тренування можуть бути складними та виснажливими як фізично так і морально.

Таблиця 4

Аналіз відповідей по шкалі життєстійкості Коннора-Девідсона до проведення педагогічного експерименту

	Середнє значення	
	КГ	ЕГ
Шкала життєстійкості	31,2 бали	29,6 бали

Середній бал у обох з опитуваних груп є досить високим, він виявляється проявляється у здатності спортсменів адаптуватися до змін, вміння, не зважаючи на зовнішні чинники, зберігати внутрішній спокій та розсудливо міркувати у стресовій ситуації та не впадати у відчай через різного роду невдачі.

За даними проведених тестів можемо сказати, що у більшості проведених тестів середній показник у контрольній та експериментальній групах виміряних вольових якостей є вищими за середній рівень. Такі відносно вискі результати пояснюються тим, що опитувані спортсмени уже більше п'яти років у спорті, і не одноразово приймали участь у змаганнях різного рівня. А представлені якості, на мою думку, є обов'язковими для досягнення результатів у більшості видів спорту. Саме тому у тих, хто наполегливо тренується уже багато років ці якості є високорозвиненими.

2.3 Характеристика заходів щодо розвитку вольових якостей у каноїстів які спеціалізуються на марафонській дистанції

Учасники даного дослідження є уже відносно досвідченими спортсменами, дехто неодноразово приймали участь у веслувальному марафоні тому уже мають розвинуту витривалість, терпіння, наполегливість у роботі та інші не менш важливі вольові якості та хорошу фізичну підготовку. Вони неодноразово стикалися з довгою, монотонною та виснажливою фізичною роботою, тому, до звичної їм роботи були внесені додаткові фактори навантаження, а також проведена додаткова педагогічна робота де спортсмена контрольної групи було розказано про роль та важливість розвитку вольових якостей для спортсменів.

Як зазначалося у розділах вище, важливий позитивний психологічний фон, та бажання спортсмена цілеспрямовано виховувати у собі вольові якості, адже розвиток не можливий лише з зовнішнього примусу, важливо аби у спортсменів було внутрішнє бажання до покращення сили волі.

Ясне усвідомлення мети формує внутрішню мотивацію. Спортсмен, який чітко розуміє, навіщо виконує певні вправи чи бере участь у тренуваннях, легше справляється з фізичною та емоційною втомою та монотонністю. Розвиток вольових якостей базується на здатності цілеспрямовано діяти. У разі чіткого усвідомлення завдань спортсмен може сконцентруватися на їх

поетапному виконанні, що сприяє формуванню таких рис, як наполегливість, самоконтроль і послідовність.

Розуміння завдань дає можливість правильно оцінювати власні сили та раціонально їх розподіляти. Це допомагає навчитися долати труднощі без відхилення від вибраної мети, що є важливою складовою вольової стійкості. Чітко сформульована мета підсилює відчуття особистої відповідальності. Тоді розвиток вольових якостей стає для спортсмена частиною роботи над собою. Відповідальність стимулює вольову регуляцію та сприяє підтриманню високого рівня самодисципліни.

Одним із додаткових елементів тренувального плану контрольної групи стало введення інтенсивного відрізка тривалістю 10 хвилин після основної монотонної роботи тривалістю 20–30 хвилин. Метою даної роботи було на фоні накопиченої втоми, після рівномірного та тривалого навантаження, виконати коротший за часом, але значно інтенсивнішого відрізка. У кінці тренування спортсмени стикалися з вираженою фізичною втомою, яка вимагала застосування внутрішніх резервів і вольових зусиль для підтримання важчого темпу. Таке фізичне навантаження наляє можливість спортсмену розвивати здатність долати труднощі, працювати в умовах дискомфорту та підвищеного напруження. А також сприяє формуванню моральної витривалості, психологічної стійкості та наполегливого характеру. Він вчить спортсменів контролювати свій стан, долати втому і ефективно виконувати завдання навіть у найскладніших ситуаціях. У змагальних умовах ці навички набувають особливої важливості, адже часто саме здатність вміння наполегливо та активно діяти на фінальних етапах дистанції є важливим чинником перемоги.

Аналогічні підходи до прискорень були інтегровані в бігові тренування та тренування у тренажерній залі. У процесі рівномірного бігу тривалістю 30–40 хвилин у помірному темпі, наприкінці додавалися фінальні прискорення тривалістю близько 5 хвилин. Під час заняття у спортивній залі контрольна група виконувала базові тренувальні вправи у повільному темпі, та з уже певним відчуттям втоми. Таким чином, спортсмени завершували заняття в

умовах підвищеної інтенсивності, перебуваючи при цьому у стані накопиченої втоми.

Окрім того важливою складовою кожного тренування в контрольній групі були короткі педагогічні бесіди, які були проведені після завершення основної частини заняття. У ході таких обговорень тренер разом зі спортсменами аналізував виконану роботу, оцінював навантаження, та обговорювали складні моменти, що виникали під час тренування. Метою таких бесід було підвищення усвідомлення веслувальниками значення вольових зусиль, яких вони докладали у процесі тренувань. Це включало розгляд ситуацій, коли доводилося проявляти витримку, наполегливість і самоконтроль, а також те, як ці риси сприяли досягненню поставлених цілей та дозволяло краще оцінювати отриманий досвід під час тренувань. Особливу увагу приділяли способам використання набутих навичок у змагальних умовах, зокрема в моменти втоми, психологічного тиску або необхідності прийняття швидких рішень. Вони сприяли кращому розумінню власних внутрішніх ресурсів, формуванню позитивного ставлення до труднощів і підвищували готовність долати труднощі під час змагань.

Також на розвиток вольових якостей позитивно впливає, систематичне включення до тренувального процесу об'ємних та інтенсивних тренувань, які викликають відчуття втоми. Подібна робота створює ситуації, схожі до змагальних, що вимагають від спортсмена значних зусиль. Це допоможе легше переживати подібні відчуття під час змагального процесу. Однак варто враховувати що відпочинок та відновлення після подібних відрізків займає більше часу, тому потрібно чергувати такі тренування з менш інтенсивними.

2.4 Результати проведеного експерименту

Після визначення рекомендацій які сприяють розвитку вольових якостей у каноїстів які спеціалізуються на марафонській дистанції, важливим етапом є їх перевірка. Для цього був проведений педагогічний експеримент. На початку дослідження було проведене попереднє опитування для визначення поточного

рівня розвитку вольових якостей спортсменів та розділення їх на дві рівнозначних групи. До змісту тренувального плану експериментальної групи були внесені зазначені вище педагогічні поради, що мали сприяти вихованню та розвитку вольових якостей тоді як інша група спортсменів (КГ) не мали подібних змін у плані тренувань.

У ході роботи для спортсменів експериментальної групи були проведені педагогічні бесіди про важливість та роль вольових якостей у спорті, роз'яснено, що покращення вольових показників можливе лише при їхньому внутрішньому бажанні їх розвивати та удосконалювати. Коли спортсмени мали перед собою чітко окреслену мету, яка полягала у розвитку різних вольових якостей, вони могли більш цілеспрямовано та завзято виконувати запропоновану роботу.

По завершенню педагогічного експерименту було проведено повторне тестування обох груп, за трьома методиками. Результати за тестом-опитувальником А. Звєрькова і Е. Ейдмана представлені у таблиці №5

Таблиця 5

Порівняння відповідей по тесту-опитувальнику А. В. Звєрькова і Е. В. Ейдмана

	До педагогічного експерименту		Після педагогічного експерименту	
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
«З»	19,4	20,1	19,4	22,6
«Н»	12,5	12,9	12,7	16,2
«С»	8,2	8,4	8,5	10,8

За даними цієї таблиці можемо сказати, що показники контрольної групи за загальною шкалою та двома додатковими субшкалами залишилися практично без змін, у той час коли показники експериментальної групи зросли у кожній з шкал. Бачимо, що показники Загальної шкали зросли на

2.5 бали. Шкала наполегливості зросла на 3.3 бали. Та показники шкали самовладання зросли на 2,4 бали.

Це є демонстрацією позитивних змін у різних вольових проявах спортсменів, вони стали відчувати себе більш наполегливими та спокійніше реагувати на різні невдачі у під час роботи.

У таблиці 6 ми бачимо порівняння результатів контрольної та експериментальної групи по тесту життєстійкості С. Мадді. Показники контрольної групи за загальною шкалою та двома додатковими субшкалами залишилися практично без змін, у той час коли показники експериментальної групи зросли у кожній з шкал. Бачимо, що у шкалі «Залученість» та шкалі «Контроль» середній бал покращився на 4,7 та 4,4 бали відповідно, а у шкалі «Прийняття ризиків» він зріс на 2,9 бали. Це є демонстрацією позитивних змін у різних вольових проявах спортсменів, вони стали відчувати себе більш наполегливими та спокійніше реагувати на різні невдачі у під час роботи.

Тут ситуація аналогічна, показники контрольної групи показали покращення середнього балу у всіх запропонованих шкалах.

Таблиця 6

Порівняння відповідей по тест життєстійкості С. Мадді

	До педагогічного експерименту		Після педагогічного експерименту	
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
Шкала «залученість»	33,2	32,9	33,8	37,6
Шкала «контроль»	32,7	30,4	33,1	34,8
Шкала «прийняття ризику»	12,9	13,6	13,4	16,5

Наступна таблиця показує результати опитування по шкалі життєстійкості Коннора-Девідсона. Тут теж бачимо позитивні зміни у балах експериментальної групи. Це показує, що спортсмени цієї групи стали легше сприймати різні стресові ситуації а краще адаптувати до змін, що є досить помічною навичкою у спорті.

Таблиця 7

Порівняння відповідей по шкалі життєстійкості Коннора-Девідсона

	До педагогічного експерименту		Після педагогічного експерименту	
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
Шкала життєстійкості	31,2	29,6	31,4	33,8

Висновки до другого розділу

У процесі виконання цієї роботи було здійснено ґрунтовний аналіз значного масиву наукових і науково-методичних джерел, що дозволило не лише систематизувати наявні підходи до вивчення вольових якостей, а й обґрунтовано відібрати такі методики, які найбільш повно відповідають специфіці підготовки веслувальників, що спеціалізуються на марафонських дистанціях. При відборі методичного інструментарію особлива увага приділялася тим вольовим характеристикам, які безпосередньо забезпечують ефективність діяльності спортсмена в умовах тривалого фізичного навантаження, монотонності рухової роботи та високого рівня психоемоційного напруження.

Аналіз результатів попередніх досліджень засвідчив, що спортсмени, які змагаються на марафонських дистанціях, як правило, вже характеризуються достатньо високим рівнем розвитку ряду вольових якостей. До таких якостей належать стресостійкість, загальна й спеціальна витривалість, наполегливість у досягненні поставлених цілей, здатність до самовладання, дисциплінованість та

вміння швидко адаптуватися до змін умов змагальної діяльності. Така особливість є логічним наслідком специфіки підготовки до марафонських дистанцій, яка передбачає систематичні тривалі тренування, значні обсяги навантаження та необхідність підтримувати стабільну концентрацію і працездатність упродовж тривалого часу. Саме ці умови створюють природне підґрунтя для формування та закріплення вольових проявів.

Разом із тим, результати проведеного педагогічного експерименту показали, що наявність уже сформованих вольових якостей не означає завершеності процесу їх розвитку. Навпаки, цілеспрямоване й науково обґрунтоване впровадження спеціально розроблених педагогічних методик у тренувальний процес дозволяє значно поглибити та посилити ці якості. Аналіз отриманих емпіричних даних, представлених у вигляді таблиць, графіків і діаграм, продемонстрував стійку позитивну динаміку за більшістю досліджуваних показників. Зміни носили не випадковий характер, а мали системний і поступовий розвиток, що свідчить про ефективність обраного підходу.

Особливу цінність отримані результати мають з огляду на те, що зафіксовані зміни стосувалися не лише окремих проявів наполегливості чи витривалості, а й більш глибоких аспектів вольової регуляції. Спортсмени продемонстрували кращу здатність до усвідомленого контролю власного психоемоційного стану, більш стійке ставлення до труднощів, а також зростання готовності витримувати тривале фізичне та психологічне напруження без істотного зниження якості виконання діяльності. Це, у свою чергу, створює передумови для більш стабільної реалізації індивідуального потенціалу як у тренувальному процесі, так і безпосередньо під час змагальної діяльності.

Отримані дані свідчать про доцільність і перспективність системного використання педагогічних методів, спрямованих на розвиток вольових якостей у веслувальників-марафонців. Їх інтеграція в тренувальний процес дозволяє не лише оптимізувати психологічну складову підготовки, а й підвищити загальну ефективність спортивної діяльності, забезпечуючи більш високий рівень

саморегуляції, психічної стійкості та здатності послідовно долати складні етапи спортивного шляху.

ВИСНОВКИ

На основі прочитаної та проаналізованої наукової, педагогічної, філософської та психологічної літератури можемо сформулювати таке визначення для розуміння волі та вольових якостей. Волю варто розуміти як уміння людини до усвідомленого контролю власної поведінки та емоційних реакцій, протистояння зовнішнім та внутрішнім перешкодам для досягнення поставленої цілі. Вольові якості - це поєднання психічних установок та уявлень, якими керується людина коли стикається з стресовими ситуаціями у житті. Серед вольових якостей які є важливими для веслувальників-марафонців важливими є: самовладання, наполегливість, рішучість, дисциплінованість, витримка та вміння адаптуватися.

Воля та вольові якості відіграють вагомую роль у повсякденному житті. Саме вони визначають вміння людей долати труднощі та перешкоди, наполегливість у досягненні цілей, що впливає на успішність. Ці навички не виховуються раптово, вони починають формуватися ще з дитинства та упродовж життя продовжують змінюватися та розвиватися. Не дивлячись на те, що воля проявляється практично щодня, коли ми стикаємося з різними перешкодами, саме у спортивній діяльності вона має досить яскравий прояв. Адже змога та бажання удосконалити певні конкретні навички є основою для спорту.

У кожному виді спорту ключові вольові якості відіграють вагомую роль - вони визначають, наскільки спортсмен зможе долати складнощі і продовжувати рухатися вперед, незважаючи на психологічну та фізичну втоми. У веслуванні, особливо для марафонської дистанції, ці аспекти проявляються особливо яскраво, адже спортсмени стикаються з тривалим фізичним та емоційним навантаженням. Для каноїстів-марафонців виняткове значення має психологічна витривалість - здатність залишатися зосередженим та спокійним під час довгого та виснажливого навантаження, коли рівень втоми тільки продовжує зростати. Важливою є також витримка, яка дозволяє контролювати емоції, уникати паніки в складних та непередбачуваних моментах, що можуть

виникнути під час проходження дистанції. Наполегливість тут стає основою успіху, адже тренування у марафонському веслуванні зазвичай є тривалими та монотонними. Значною складовою є вміння правильно реагувати на тимчасові невдачі. Адже навіть сама участь у змаганнях та завершення дистанції є джерелом досвіду, та фактором який покращує психологічну витривалість. Самовладання є важливою якістю, яка дозволяє зберегти контроль над ситуацією навіть тоді, коли фізична втома стає все більш відчутною. Саме внутрішня сила волі та вміння тримати себе в руках дають каноїстові змогу впевнено проходити весь шлях і показувати свої найкращі результати.

У ході педагогічного експерименту метою було оцінити ефективність спеціально розроблених заходів, спрямованих на розвиток вольових якостей спортсменів. Для забезпечення об'єктивності дослідження було сформовано дві рівнозначні групи за кількістю учасників. На початковому етапі експерименту проводилася діагностика рівня розвитку вольових якостей у спортсменів обох груп за допомогою серії тестів. Отримані дані показали, що більшість оцінених характеристик знаходяться на середньому рівні. Цей факт став основою для подальшої роботи, спрямованої на вдосконалення зазначених якостей. Після інтеграції педагогічних заходів у тренувальний процес експериментальної групи були зафіксовані значні позитивні зміни. Учасники цієї групи досягли покращення у кількох ключових аспектах вольових якостей, тоді як результати контрольної групи виявилися менш вираженими. Це стало доказом ефективності застосованих методик, демонструючи, що цілеспрямований підхід до розвитку вольових характеристик здатний приносити суттєві результати.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Булат А. Д. Педагогічні умови розвитку емоційно-вольової саморегуляції студентів коледжу: кваліфікаційна робота магістра. Запоріжжя, 2020.
2. Ван Н. Сучасна функціональна підготовка спортсменів у циклічних видах спорту. 2022.
3. Васильєв Г. Особливості формування вольових якостей у підлітковому віці // Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету. 2022. Вип. 1 с. 29-33
4. Васильєв, Г. А. Модель формування вольових якостей підлітків у позашкільних закладах спортивного спрямування / Г. А. Васильєв // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 5 : Педагогічні науки : реалії та перспективи : зб. наук. праць / Міністерство освіти і науки України, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. – Київ : Видавничий дім «Гельветика», 2023. – Вип. 91. – С. 48-52.
5. Вільчинський Ю. М. та ін. Філософія Навчальний посібник. Київ, 2019. с 93-96
6. Вінтюк Ю. Дослідження волі у навчальній роботі зі студентами-психологами. Львів : НУ «Львівська політехніка», 2020. вип 6 с. 324-328
7. Гузар В. М., Сапронова Ю., Шалар О. Г. Вплив вольових якостей на фізичну підготовленість юних гандболісток. Херсон, 2014. с. 168-170
8. Дволічук І. Психологічні аспекти розвитку вольової сфери спеціалістів ризиконебезпечних професій. Львів, 2024. С, 30-32
9. Дудіцька С. Рухливі ігри. навчально.-методичний посібник. 2020 р. с. 71-73
10. Дудник І. О. Формування вольових якостей у студентів у процесі занять фізичною культурою. навчально.-методичний посібник Черкаси, 2016. с. 6-13

11. Дудник І. О., Артюшенко А. О. Виховання волі в підлітків у процесі занять фізичною культурою. Монографія Черкаси, 2014. с 11-31 с 182-185
12. Дудник І. Формування вольових якостей студентів у процесі занять фізичною культурою. навчально.-методичний посібник Черкаси, 2015. С 6-13
13. Зайцева Ю., Корносенко І., Тараненко І. Педагогічні умови виховання емоційно-вольових якостей волейболістів Педагогічні науки.. № 79. 2022. с. 60-65
14. Іващенко І. Взаємозв'язок життєстійкості зі свідомим вибором життєвого шляху в юнацькому віці. Київ, 2021. С. 8-11
15. Кабашній О. Розвиток вольових якостей підлітків. Умань, 2023. С 11-15, с 24-27
16. Каковкіна О. А., Родіна Ю. Д., Пархоμεць С. А. Роль вольової саморегуляції у здобувачів освіти у сфері фізичного виховання і спорту. Збірник тез доповідей XI Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського столичного університету імені Бориса Грінченка. Київ, 2024. С 58-60
17. Кедровський Б. Г. та ін. Вплив вольових якостей на спортивну діяльність стрибунів у висоту. Матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції Донецьк, ДонДУУ 2014 с 283-289
18. Кізілова І. Шляхи формування вольових якостей майбутнього фахівця. Участь молоді у розбудові агропромислового комплексу України : матеріали 32-ї студентської науково-теоретичної конференції, 18-20 березня 2020 р., Миколаїв / Миколаїв : МНАУ, 2020. - С. 118-126.
19. Ковальова Ю. А. Спортивна діяльність як чинник формування вольових якостей у осіб з порушеннями опорно-рухового апарату. Ковальова Ю. А. Спортивна діяльність як чинник формування вольових якостей у осіб з порушеннями опорно-рухового апарату. 2010. С 59-60
20. Ковтун Н. Воля як основа соціальної активності: теоретико-методологічний аналіз. Житомир : Євенок О. О., Монографія 2014. С 10-22

21. Кравчинська Т. Психологічні особливості розвитку впевненості у професійній самореалізації майбутніх соціальних працівників. кваліфікаційна робота магістра Умань, 2023. С 7-13
22. Осадець М., Головачук В., «Фізична культура як фактор формування здорового способу життя особистості», вип. 1, березень 2024. , с. 178–182
23. Полякова О. О., Поляков І. О. Менталітет чемпіона: підходи до визначення етимології терміну. Збірник тез доповідей XI Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського столичного університету імені Бориса Грінченка. Київ, 2024. С 23-16
24. Пундєв В. Корекція розвитку вольової сфери у здобувачів вищої освіти. Ментальне здоров'я № 2, 2024 Одеса С. 57-63
25. Роман Г. Формування саморегуляції у спортсменів через розвиток вольових якостей. 2025. Вчені записки Університету «КРОК». 1 2025, с 533–538
26. Санніков О., Смальцер З. Психологічні регулятори спрямованості вибору професіонала. Psychological Journal Volume 7 Issue 9 Одеса, 2021. С 48-59
27. Сарнавський О. Сутність морально-вольових якостей особистості та значення настільних інтелектуальних ігор у їх формуванні. Наукові записки [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія : Педагогічні науки : [збірник наукових статей]. – Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. – Вип. СХХХХ (140). – С. 186-194.
28. Середня С. С. Фактори формування вольових якостей особистості, яка займається фізичною культурою та спортом. Том 1 № 64 (2013): Збірник наукових праць "Педагогічні науки" с 170-174
29. Соловійов В. Психологія спорту навчально.-методичний посібник Львів, 2025. С 153-160
30. Сундукова І. Розвиток вольових якостей у процесі заняття фізичною культурою та спортом / Zeszyty naukowe Wyższej Szkoły Technicznej w Katowicach 2022 С. 75-82

31. Тимчик М., Масол В., Дорохова О. Формування морально-вольових якостей у юних спортсменів засобами спортивних ігор. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова Випуск 3К (188) 2025. С 313-316
32. Топчієва Г. Виховання засобами фізичної культури та спорту вольових якостей у здобувачів ЗВО. Міжгалузеві диспути: динаміка та розвиток сучасних наукових досліджень : матеріали III Міжнародної наукової конференції, 27 січня 2023 р., м. Хмельницький. – Вінниця : Європейська наукова платформа, 2023. – С. 322–325
33. Щекотиліна Н.Ф., Пільова С.Г., Фізична культура і спорт – засіб виховання всебічно гармонійно розвиненої особистості Теорія і методика професійної освіти Випуск 50. Том 2. 2022 с 122-128
34. Чиженок Т. М., Тищенко В. О., Коваленко Ю. О. Теорія і методика фізичного виховання навчально.-методичний посібник . Запоріжжя, 2024. С 71-73
35. Шамлян К. М. Воля, саморегуляція, самоконтроль та інші «само»-процеси. Перодичний науковий журнал «Габітус» Випуск 64 Львів : НУ «Львівська політехніка», 2024. С 21-28
36. Язловецька О. В. Теоретичні аспекти формування вольових якостей у підлітків засобами фізичного виховання. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. - Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. - Вип. 3К (131). - С. 451-455
37. Ясько Л. В., Сова В. М. Взаємозв'язок показників психофізіологічного стану та змагальної діяльності юних тхеквондистів. Збірник тез доповідей XI Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського столичного університету імені Бориса Грінченка. Київ, 2024. С 84-88
38. British Canoeing Awarding Body Racing Handbook. 2018. С 25-39

39. Cheban Y., Chebykin O., Plokhikh V., Massanov A. Emotional and volitional potential of self-mobilization in the organization of time perspective activity of highly qualified rowing athletes // *Journal of Physical Education and Sport.*, Vol 20(Supplement issue 6) 2020. С 1128-1137
40. Cheban Y., Chebykin O., Plokhikh V., Massanov A. Mental resources for the self-mobilization of rowing athletes // *Journal of Physical Education and Sport.* Vol. 20, Iss. 3. 2020 с 230-234
41. Фриз І. Концептуальні підходи до психологічного вивчення волі. Актуальні проблеми особистісного зростання (збірник наукових праць). С. 134–135. 2019.
42. International Canoe Federation. Canoe marathon [Електронний ресурс].
43. Jordens, Nicole, "Breaking Through "The Wall": An Examination of Elite Rowers and Their Experience of Conquering Their Mental Boundaries" (2011). С 43-54
44. Liu C., Scelles N., Yuhei. Continuing or withdrawing from endurance sport events under environmental uncertainty: athletes' decision. *Sport Management Review* Volume 26, 2023 - Issue 5
45. McCormick, Alister, Meijen, Carla, Anstiss, Paul A. and Jones, Hollie S. (2018) Self-regulation in endurance sports: theory, research, and practice. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. pp. 1-30.
46. Partyka A., Waśkiewicz Z. Motivation of marathon and ultra-marathon runners: a narrative review. 2024.
47. Railo W. Willing to win. FISA Coaching Development Programme Course – Level III. С 47-19
48. Roebuck G. S. et al. Psychological characteristics associated with ultra-marathon running. 2020.
49. Shynkaruk O., Kostiukevych V., Mitova O., Griban G. Monitoring the functional status of highly qualified canoeing female athletes in the training process for intensive competitive activities. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences* Vol. 10(5), 2022. с. 1030 – 1039

50. Vysochina N., Vorobiova A., Vasylenko M., Vysochin F. Volitional qualities of athletes and their influence on competitive activities // Journal of Physical Education and Sport 18(1), Art 30, pp. 230 - 234,. 2018.

51. Willmott A. G. B. et al. Amateur rowers to transatlantic trio race winners: a case study describing physiological and psychological characteristics, training adaptations and race responses to ultra-endurance rowing. 2025.

ДОДАТКИ

Додаток А

**Тест-опитувальник «Дослідження вольової саморегуляції» А. В. Звєрькова
і Е. В. Ейдмана**

Призначення: тест-опитувальник створений для оцінки рівня розвитку вольової саморегуляції як в цілому, так і за такими властивостями характеру як емоційна зрілість самовладання та наполегливість.

Інструкція: Вам пропонується тест, що складається з 30 тверджень. Уважно ознайомтеся з кожним та визначте, чи відповідає воно вашій особистості. Якщо твердження для вас вірне, у аркуші відповідей навпроти номера цього твердження поставте знак плюс (+). Якщо ж ви вважаєте твердження неправильним щодо себе, поставте мінус (-).

БЛАНК ОПИТУВАЛЬНИКА

Прізвище, ім'я, по батькові: _____

Вік: _____

Стать: __ Ч __ Ж

Дата проходження: _____

№	Запитання	-	+
1.	Якщо щось не клеїться, у мене нерідко виникає бажання кинути цю справу		
2.	Я не відмовляюся від своїх планів та справ, навіть якщо доводиться вибирати між ними та приємною компанією		
3.	При необхідності мені неважко стримати спалах гніву		
4.	Зазвичай я зберігаю спокій в очікуванні приятеля, що спізнюється до призначеного часу.		

5.	Мене важко відволікти від розпочатої роботи.		
6.	Мене сильно вибиває з колії фізичний біль.		
7.	Я завжди намагаюся вислухати співрозмовника, не перебиваючи, навіть якщо не терпиться йому заперечити.		
8.	Я завжди «гну» свою лінію.		
9.	Якщо треба, я можу не спати ніч безперервно (наприклад, робота, чергування) і весь наступний день бути в «хорошій формі».		
10.	Мої плани дуже часто перекреслюються зовнішніми обставинами може зацікавити мене.		
11.	Я вважаю себе терплячою людиною.		
12.	Не так просто мені змусити себе спостерігати хвилююче видовище.		
13.	Мені рідко вдається змусити продовжувати роботу після серії образливих невдач.		
14.	Якщо я ставлюся до когось погано, мені важко приховувати свою неприязнь до нього		
15.	При необхідності я можу займатися своєю справою в незручній та невідповідній обстановці.		
16.	Мені сильно ускладнює роботу свідомість того, що її необхідно будь-що зробити до певного терміну.		
17.	Я важаю себе рішучою людиною..		
18.	З фізичною втомою я справляюся легше, ніж інші.		
19.	Краще почекати щойно пішов ліфт, ніж підніматися сходами.		
20.	Зіпсувати мені настрій не так просто.		
21.	Іноді якась дрібниця опановує мої думки, не дає спокою, і я ніяк не можу від нього позбутися.		
22.	Мені важче зосередитися на завданні чи роботі, ніж іншим..		

23.	Пересперечити мене важко		
24.	Я завжди прагну довести розпочату справу до кінця.		
25.	Мене легко відволікти від справ.		
26.	Я помічаю, що іноді намагаюся домогтися свого всупереч об'єктивним обставинам.		
27.	Люди часом заздять моєму терпінню та ретельност..		
28.	Мені важко зберегти спокій у стресовій ситуації.		
29.	Я помічаю, що під час монотонної роботи мимоволі починаю змінювати спосіб дії, навіть якщо це часом призводить до погіршення результатів.		
30.	Мене зазвичай сильно дратує, коли «перед носом» зачиняються двері транспорту, що йде, або ліфта.		

Обробка результатів: Визначаються значення індексів вольової саморегуляції за показниками загальної шкали (З), а також за субшкалами «наполегливість» (Н) і «самоволодіння» (С). Кожен із індексів обчислюється як сума балів, отриманих у результаті порівняння відповідей респондента з ключем відповідної шкали чи субшкали. Запитальник містить шість маскувальних тверджень. Таким чином, загальний можливий бал за шкалою «З» варіюється у межах від 0 до 24, тоді як за субшкалами «наполегливість» від 0 до 16 і «самовладання» відповідно становить від 0 до 13.

Ключі для підрахунку:

Загальна шкала: 1-, 2+, 3+, 4+, 5+,6-, 7+, 9+, 10-, 11+, 13-, 14-, 16-, 17+, 18+, 20+, 21-, 22-, 24+, 25-

«Наполегливість»: 1-, 2+, 5+, 6-, 9+, 10-, 11+, 13-, 16-, 17+, 18+, 20+, 22-, 24+, 25-, 27+

«Самоконтроль»: 3+, 4+, 5+, 7+, 13-, 14-, 16-, 21-, 24+, 27+, 28-, 29-, 30-

Інтерпретація результатів:

Загальна шкала

Високий рівень: Високі показники за шкалою «З» характерні для людей з емоційною зрілістю, активністю, незалежністю та самостійністю. Їм притаманна впевненість у собі, сталість намірів, спокій і реалістичність у поглядах. Такі особи мають розвинене почуття обов'язку, чітко усвідомлюють власні мотиви, послідовно реалізують цілі, ефективно використовують свої ресурси та контролюють поведінку. Для них характерна соціально-позитивна орієнтація. Однак у крайніх випадках можливе виникнення внутрішньої напруги через прагнення надмірно контролювати свою поведінку та тривожність стосовно спонтанних дій.

У спорті це проявляється стійкістю намірів та послідовністю у реалізації цілей (наприклад, регулярне виконання великих обсягів тренувань, незважаючи на погані погодні умови чи відчуття втоми). Він самостійно контролює свій режим, харчування та відновлення. Емоційна зрілість дозволяє йому сприймати результат адекватно.

Низький рівень: Низькі бали за цією шкалою свідчать про емоційну нестійкість, чутливість, вразливість і невпевненість у власних силах. Такі люди зазвичай демонструють низький рівень рефлексії, знижений загальний рівень активності, імпульсивність і нестабільність у намірах. Це може бути пов'язано як із незрілістю, так і з особливостями емоційної організації, яку важко контролювати.

Спортсмен з низьким значенням часто потребує зовнішнього контролю з боку тренера, не в змозі самостійно об'єктивно оцінювати власну роботу. Він проявляє надмірну емоційність та імпульсивність, що може мати негативні наслідки як на тренуваннях, так і під час змагань.

Шкала “ наполегливість ”

Дозволяє визначити силу волі та прагнення завершувати розпочаті справи. Ця шкала безпосередньо вимірює силу волі та здатність долати труднощі на шляху до завершення розпочатої справи, що є важливою для марафонської дистанції.

Високий рівень: Високі показники притаманні цілеспрямованим людям із сильною мотивацією досягнення. Вони здатні долати труднощі на шляху до мети та узгоджувати свої дії із соціальними нормами. Проте надмірна орієнтація на обов'язки може призводити до втрати гнучкості або навіть до розвитку маніакальних проявів.

Спортсмени з високим рівнем наполегливості є цілеспрямованими та вмотивованими на досягнення поставлених цілей. Вони здатні викладатися на повну як на тренуваннях так і під час змагань, долаючи фізичну втоми та монотонність роботи.

Ризиком є те, що надмірний прояв даної вольової якості може призвести до тренувань під час хвороби чи травми, що може призвести до погіршення певних проблем зі здоров'ям та мати негативний вплив на подальшу кар'єру.

Низький рівень: Натомість низькі показники вказують на нестабільність, імпульсивність і невпевненість, які можуть спричинити нехтування послідовністю. Водночас така лабільність інколи супроводжується високою чутливістю, гнучким мисленням, творчістю та меншою залежністю від соціальних умовностей.

Проявляється у нестабільності тренувального процесу, таким людям важко долати труднощі, тому навіть незначні перешкоди можуть їх лякати.

Шкала «самоволодіння»

Оцінює здатність контролювати емоційні реакції. У спорті проявляється як здатність контролювати емоційні реакції та зберігати емоційну стійкість у складних ситуаціях.

Високий рівень: Люди з високими значеннями характеризуються емоційною стабільністю, умінням залишатися зібраними у складних ситуаціях та відкритістю до нового. Їхня внутрішня стійкість часто корелює з інноваційністю. Однак прагнення до надмірного самоконтролю може спричинити втому, підвищену напруженість і постійну заклопотаність.

Спортсмен здатний залишатися зібраним під час інтенсивних та складних вправ. Він емоційно стабільний і може спокійно проаналізувати свої помилки.

Низький рівень: З іншого боку, особам з низькими значеннями притаманна більша спонтанність та імпульсивність. Попри це, їхня орієнтованість на традиційні підходи допомагає уникати серйозної внутрішньої напруги та конфліктів. Соціальна оцінка високих показників за цією шкалою не завжди однозначна.

Проявляється в надмірній імпульсивності, різкій реакції на критику та зауваження. Недостатньо обдумані рішення можуть негативно впливати на тренувальний процес.

Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона.

Інструкція: Перед вами наведено твердження. Оберіть відповідь, що найточніше відображає вашу поведінку чи переживання у звичайних ситуаціях. У тесті немає “правильних” чи “неправильних” відповідей. Головне - відповідати чесно і швидко, не замислюючись занадто довго.

БЛАНК ОПИТУВАЛЬНИКА

Прізвище, ім'я, по батькові: _____

Вік: _____

Стать: __ Ч __ Ж

Дата проходження: _____

№	Запитання	--	-	+	++
1.	Я часто не впевнений в своїх рішеннях.				
2.	Іноді мені здається, що нікому немає до мене діла.				
3.	Часто, навіть добре виспавшись, я насилу змушую себе встати з ліжка.				
4.	Я постійно зайнятий, і мені це подобається.				
5.	Часто я віддаю перевагу «плисти за течією».				
6.	Я міняю свої плани в залежності від обставин.				
7.	Мене дратують події, через які я змушений змінювати свій розпорядок дня.				
8.	Непередбачені труднощі часом сильно стомлюють мене.				
9.	Я завжди контролюю ситуацію настільки, наскільки це необхідно.				
10.	Часом я так втомлююся, що вже ніщо не може зацікавити мене.				
11.	Часом все, що я роблю, здається мені марним.				
12.	Я намагаюся бути в курсі всього, що відбувається навколо мене.				

13.	Краще синиця в руках, ніж журавель у небі.				
14.	Увечері я часто відчуваю себе абсолютно розбитою.				
15.	Я вважаю за краще ставити перед собою важкодоступні цілі і досягати їх.				
16.	Іноді мене лякають думки про майбутнє.				
17.	Я завжди впевнений, що зможу втілити в життя те, що задумав.				
18.	Мені здається, я не живу повним життям, а тільки граю роль.				
19.	Мені здається, якби в минулому у мене було менше розчарувань і негараздів, мені було б зараз легше жити на світі.				
20.	Проблеми, що виникають часто здаються мені нерозв'язними.				
21.	Зазнавши поразки, я буду намагатися взяти реванш.				
22.	Я люблю знайомитися з новими людьми.				
23.	Коли хто-небудь скаржиться, що життя нудне, це означає, що він просто не вміє бачити цікаве.				
24.	Мені завжди є чим зайнятися.				
25.	Я завжди можу вплинути на результат того, що відбувається навколо.				
26.	Я часто шкодую про те, що вже зроблено.				
27.	Якщо проблема вимагає великих зусиль, я вважаю за краще відкласти її до кращих часів.				
28.	Мені важко зближуватися з іншими людьми.				
29.	Як правило, оточуючі слухають мене уважно.				
30.	Якби я міг, я багато чого змінив би в минулому.				
31.	Я досить часто відкладаю на завтра те, що важко здійснити, або те, в чому я не впевнений.				
32.	Мені здається, життя проходить повз мене.				
33.	Мої мрії рідко збуваються.				
34.	Несподіванки дарують мені інтерес до життя.				

35.	Часом мені здається, що всі мої зусилля марні.				
36.	Часом я мрію про спокійне розмірене життя.				
37.	Мені не вистачає завзятості закінчити розпочате.				
38.	Буває, життя здається мені нудною і безбарвною.				
39.	У мене немає можливості впливати на несподівані проблеми.				
40.	Навколишні мене недооцінюють.				
41.	Як правило, я працюю із задоволенням.				
42.	Іноді я відчуваю себе зайвим навіть в колі друзів.				
43.	Буває, на мене навалюється стільки проблем, що просто руки опускаються.				
44.	Друзі поважають мене за завзятість і непохитність.				
45.	Я охоче беруся втілювати нові ідеї.				

Тест життестійкості був розроблений американським психологом Сальваторе Мадді у межах концепції життестійкості як особистісного ресурсу, що забезпечує здатність долати стресові ситуації, зберігати продуктивність та психологічне благополуччя. Методика широко використовується в роботі зі спортсменами, військовими, студентами, а також у клінічній і консультаційній практиці. У спорті тест застосовується для оцінки здатності спортсмена витримувати високі тренувальні навантаження, адаптуватися до стресу змагань і долати невдачі. Дозволяє оцінити:

Ключі до тесту:

Залученість (Commitment)

Прямі пункти: 4, 12, 22, 23, 24, 29, 41

Зворотні пункти: 2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42

Контроль (Control)

Прямі пункти: 9, 15, 17, 21, 25, 44

Зворотні пункти: 1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43

Прийняття ризику (Challenge)

Прямі пункти: 34, 45

Зворотні пункти: 7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36

Підсумовуються бали за кожною субшкалою. Вираховується загальний показник життєстійкості як сума трьох шкал.

Інтерпретація результатів

Висока життєстійкість: Свідчить про сформовану здатність успішно долати стрес, зберігати психічну рівновагу у складних умовах, підтримувати продуктивність і мотивацію. Такі люди демонструють стабільність, саморегуляцію та психологічну витривалість, що є основою для розвитку вольових якостей спортсменів, особливо на марафонських дистанціях.

Такі люди: ефективно долають стрес; зберігають мотивацію під час тривалих навантажень; не уникають складних ситуацій; мають високий рівень самоконтролю; бачать у труднощах виклик, а не загрозу. Для каноїстів-марафонців це свідчить про здатність підтримувати стабільний темп, переносити монотонні й тривалі навантаження, а також психологічну витривалість.

Середній рівень: Життєстійкість достатня для звичайних умов, але може знижуватися під впливом інтенсивного чи тривалого стресу. Потрібна періодична психологічна підтримка та тренування навичок саморегуляції.

Характеризується: помірною стресостійкістю, уразливістю до емоційного виснаження, тимчасовими труднощами в саморегуляції.

Для спортсменів це може вказувати на потребу в психологічній підготовці, розвитку довільної уваги та самоконтролю.

Низький рівень: Підвищена чутливість до стресу, низька стійкість до довготривалих навантажень, схильність до дезорганізації поведінки, уповільнене відновлення після невдач. У спортсменів це вказує на ризик зриву діяльності, зниження результативності та проблеми з формуванням вольових якостей.

Проявляється: високою тривожністю, униканням труднощів, емоційним виснаженням, зниженням мотивації.

Шкала “Залученість” (Commitment)

Високий рівень: Респондент відчуває емоційну включеність у власну діяльність і життя. Така людина здатна бачити сенс навіть у складних обставинах, відчуває інтерес до розпочатої справи, не уникає відповідальності і воліє діяти, а не відсторонюватися.

Для спортсменів високий рівень залученості є ознакою психологічної зрілості, стійкої мотивації та вміння зберігати фокус на довгостроковій меті.

Середній рівень: Включеність у діяльність нестабільна: іноді спортсмен активно прагне досягати результатів, але в умовах невдач може тимчасово втрачати інтерес або емоційне залучення. Потребує періодичної підтримки, планування і зовнішніх стимулів.

Низький рівень: Характеризується відчуттям відстороненості, рутинністю та відсутністю сенсу в діяльності. Людина може уникати участі у складних ситуаціях, втрачає мотивацію, швидко вигорає.

Для спортсменів низький показник часто пов'язаний із підвищеним ризиком емоційного виснаження, демотивації та відмови від тренувань.

Шкала “Контроль” (Control)

Високий рівень: Людина переконана, що здатна впливати на події власним рішеннями. Вона бере відповідальність за дії, планує, контролює свою

поведінку та результат. Це ознака високої стресостійкості, впевненості і сформованої вольової регуляції.

Спортсмени з високим контролем краще витримують змагання, тренувальний стрес і тиск відповідальності.

Середній рівень: Респондент частково відчуває вплив на події, але іноді перекладає відповідальність на обставини або оточення. У складних ситуаціях може сумніватися у власних рішеннях. Під тиском втрачає самоконтроль. Потребує тренування навичок саморегуляції.

Низький рівень: Характеризується відчуттям безсилля, залежності від зовнішніх обставин, униканням відповідальності. Людина легко ламається під стресом, не вірить у можливість впливати на свою діяльність, часто пояснює невдачі випадковістю.

У спорті низький контроль пов'язаний із нестабільністю результатів, високою тривожністю та низькою впевненістю у собі.

Шкала “Прийняття ризику” (Challenge)

Високий рівень: Зміни та труднощі сприймаються як природна частина розвитку. Людина не боїться нових ситуацій, проявляє гнучкість мислення, активно шукає шляхи адаптації. Такий спортсмен швидко відновлюється після поразок, легко пристосовується до нових тактичних умов і впевнено приймає змагальні виклики.

Середній рівень: Сприйняття змін вибіркоче. У безпечних умовах людина готова діяти активно, однак при сильному стресі може уникати ризику або обирати найзнайоміші, але не завжди найефективніші способи поведінки.

Низький рівень: Людина уникає ризику, важко адаптується до нових умов, демонструє жорсткість мислення та дезорганізацію при змінах. Труднощі сприймає як загрозу, а не як джерело досвіду.

Для спортсменів це пов'язано з високою вразливістю до змагальної тривоги, страхом помилки, складністю роботи під тиском та низькою готовністю до нових навантажень.

**Тест життєстійкості С. Мадді (адаптація Д. О. Леонтєва, О. І.
Рассказової)**

Інструкція: Із запропонованих варіантів відповіді виберіть один із запропонованих варіантів відповідей.

БЛАНК ОПИТУВАЛЬНИКА

Прізвище, ім'я, по батькові: _____

Вік: _____

Стать: __Ч__Ж

Дата проходження: _____

Перелік запитань

1. Я здатний адаптуватися, коли відбуваються зміни:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

2. Я можу впоратися з усім, що трапляється на моєму шляху:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

3. Я намагаюся бачити гумористичну сторону речей, коли стикаюся з проблемами:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

4. Подолання стресу може зробити мене сильнішим:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

5. Я схильний відновлюватися після хвороби, травми чи інших труднощів:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

6. Я вірю, що можу досягти своїх цілей, навіть якщо є перешкоди:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

7. Під тиском я залишаюся зосередженим і чітко мислю:

0 - зовсім не вірно; 1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

8. Мене нелегко розчарувати невдачею:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

9. Я вважаю себе сильною людиною, коли маю справу з життєвими викликами та труднощами:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

10. Я здатний справлятися з неприємними або болючими почуттями, такими як смуток, страх і гнів:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно

Опитування проводиться з метою дослідження особистої стресостійкості.

Інтерпретація: Опитування містить у собі 10 запитань, відповідь на кожне оцінюється за шкалою від 0 до 4 балів. Чим вищий бал там більшу життестійкість проявляє респондент (максимально можливий бал 40). Спортсмени з високим балом життестійкості мають достатньо внутрішнього ресурсу для боротьби з різними труднощами, да мають високу стресостійкість.