

А. В. Манкевич

Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины,
г. Гомель, Республика Беларусь
E-mail: nastmank97@mail.ru

ВОЛЕВЫЕ КАЧЕСТВА ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНОВ

В данной статье на основании изучения источников по проблеме волевых качеств личности спортсменов. Для того, чтобы правильно составить программу подготовки спортсмена, необходимо продиагностировать его волевые качества.

Ключевые слова: спорт, воля, волевые качества личности.

Проблема воли занимает одно из центральных мест в спортивной деятельности человека, а волевая подготовка – одна из существенных обязательных сторон обучения и воспитания.

Воля – высший уровень психической саморегуляции поведения и спортивной деятельности. Она является разновидностью произвольной саморегуляции и потому оставляет за собой ее основные признаки: сознательность, целенаправленность, планируемость, предвидимость. В то же время, будучи особым видом психической саморегуляции, Воля имеет свою специфику – она осуществляется в затрудненных условиях, когда спортсмену не хватает знаний для решения двигательной задачи, соответствующих навыков и умений, мешают неблагоприятные переживания, т.е. ему противодействуют не только внутренние, но и внешние сопротивления. В подобных условиях создается диалектическое противоречие между намерениями спортсмена и реальными его возможностями, для разрешения которого проявляется дополнительная, собственно волевая активность. Психологическим механизмом воли является сознательная самостимуляция – система самовоздействий личности, большей частью вербального характера, направляемых, с одной стороны, на управление своим внутренним миром – восприятиями, представлениями, мыслями, чувствами и т. д., с другой – своими движениями, действиями и поступками во внешней среде. Основным физиологическим механизмом волевых действий является вторая сигнальная система. «Человек прежде всего воспринимает действительность через первую сигнальную систему, затем он становится хозяином действительности – через вторую сигнальную систему». В волевых действиях человек сознает как сами действия, так и условия, в которых ему приходится действовать, а это возможно лишь с помощью речи. «Непроизвольное можно сделать произвольным, но достигается это при помощи второй сигнальной системы».

Воля тесно связана с другими психическими процессами. К чему бы человек ни стремился, на что бы ни была направлена его воля, он может достигнуть поставленной цели, только совершая определенное движение.

Вместе с тем волевой акт может выразиться и в удержании от выполнения тех или иных движений. Воля – своеобразный пусковой и тормозной механизм, и волевое регулирование поведения человека – это сознательное направление умственных и физических усилий на достижение цели и сдерживание их [1, с. 142].

Таким образом, воля обнаруживает одну из важнейших функций – функцию контроля, регулирования поведения. Волевая сфера постоянно стимулирует активность человека [1, с. 153].

Волевое действие состоит из принятия решения и его реализации. Принятое решение реализуется в разных психологических условиях, начиная от таких, в которых достаточно принять решение, а действие после этого осуществляется как бы само» собой, и кончая такими, в которых реализации волевого поведения препятствует сильное противодействие, что порождает необходимость в специальных усилиях для его преодоления и осуществления намеченной цели. Проявления воли именно в таких условиях типичны в большинстве случаев для тренировочной и соревновательной деятельности. Воля тесно связана с характером человека, и, согласно распространенной точке зрения, характер является такой же основой волевых процессов, как интеллект – мыслительных, а темперамент – эмоциональных [2, с. 132].

Л.С. Выготский считал произвольную регуляцию поведения и психических процессов главным содержанием понятия воли. Воля является, по Выготскому, одним из механизмов, позволяющих человеку управлять собственным поведением, психическими процессами, мотивацией. В своих развитых формах произвольная регуляция опосредована искусственными знаками и осуществляется путем объединения различных психических функций в единую функциональную систему, выполняющую регуляцию деятельности или какого-либо психического процесса [3, с. 96].

В.И. Селиванов также выделяет, наряду с побудительной, регулирующую функцию воли. Для него воля – это способность человека сознательно регулировать свое поведение. «...Воля есть регулирующая функция мозга, – пишет он, – выраженная в способности человека сознательно управлять собой и своей деятельностью, руководствуясь определенными побуждениями и целями» [4, с. 36].

Волевое усилие – сознательное переживание психического или физического напряжения в момент совершения волевого действия с целью преодоления внешней или внутренней трудности [6, с. 486]. Чем больше преодолеваемая трудность, тем большая степень волевого усилия требуется для осуществления волевого действия. Волевое усилие характеризуется количеством «психической энергии», затраченной на выполнение действия. Спортивная деятельность развивает способность к волевому усилию главным образом посредством соревнования. Для соревнующихся спортсменов критической ситуацией проявления волевых усилий является преодоление «мертвой точки», т.е. волевая мобилизация деятельности для преодоления состояния произвольного отказа при сильном утомлении во время

соревнования. Переживания всплеска работоспособности после преодоления «мертвой точки» получили название «второго дыхания» волевые усилия подразделяются на мобилизующие и организующие. Мобилизующие волевые усилия способствуют вскрытию энергетических резервов психики и организма спортсмена в процессе преодоления эмоционально-угнетающих и физических трудностей. Мобилизующие волевые усилия осуществляются в форме самоободрения, самоощерения, самоубеждения и самоприказа и т.д., воздействующих на интеллектуальную и эмоциональную сферу спортсмена.

Организующие волевые усилия содействуют упорядочению двигательной активности и преодолению эмоционально-возбуждающих и технических трудностей. Они осуществляются в форме самоуспокоения, самоконтроля, управления вниманием, отвлечения от тревожных мыслей и переживаний приемами аутогенной и идеомоторной тренировки, упражнениями для развития волевого внимания и др.

Имеется несколько определений волевого усилия. К.К. Платонов определяет его как переживание усилия, являющееся обязательным субъективным компонентом волевого действия, Б.Н. Смирнов – как сознательное напряжение психических и физических возможностей, мобилизующих и организующих состояние и деятельность человека ради преодоления препятствий. Чаще всего под волевым усилием понимают сознательно и большей частью осознанно совершаемое внутреннее усилие над собой, являющееся толчком (импульсом) к выбору цели, к концентрации внимания на объекте, к началу и остановке движения и т.п. [5, с. 123].

Анализ научно-методической литературы выявил, что, проблема воли занимает одно из центральных мест в спортивной деятельности человека, а волевая подготовка – одна из существенных обязательных сторон обучения и воспитания спортсмена.

Волевая подготовка осуществляется успешно, если процесс воспитания воли органически связан с совершенствованием технико-тактического мастерства, развитием качеств, интеллектуальной подготовкой спортсменов.

В процессе воспитания волевых качеств у спортсменов решающими факторами являются нацеленность на высшие достижения, постоянное повышение тренировочных требований, ориентация на преодоление растущих трудностей.

В. Кеплер и В. Платонов считают, что практической основой методики волевой подготовки являются [7, с.194]:

а) регулярная и обязательная реализация тренировочной программы и соревновательных установок. Это требование связано с воспитанием у спортсмена привычек к систематическим усилиям и настойчивости во время их преодоления, умение довершать дело до конца, достигать поставленной цели.

Успех этого дела возможен лишь тогда, когда спортсмен четко осознал задачи спортивной подготовки, понимает, что достижение спортивных результатов невозможно без преодоления возрастающих трудностей, верит в тренера и в выбранную им методику подготовки.

б) систематическое введение дополнительных трудностей.

При этом используются различные средства ввода дополнительных задач, проведения тренировочных занятий в осложненных условиях, увеличение степени риска введения возбуждающих сенсорно эмоциональных факторов, осложнения соревновательных воздействий и другое.

в) использования самих соревнований и соревновательного метода при организации тренировочных занятий.

Последовательное усиление саморегуляции на основе самопознания, осознание сути своей спортивной деятельности.

Сюда входят следующие компоненты:

- неотступное соблюдение определенного режима жизни;
- саморегуляция эмоций, психического и физического состояния методом аутогенной тренировки и других видов методов и приемов;
- постоянный самоконтроль.

Положительные волевые качества необходимы спортсмену-легкоатлету, развиваются в процессе тренировок и участия в соревнованиях.

Спортивная деятельность и физическое воспитание предоставляют обширное поле деятельности для развития эмоциональной сферы человека. Уроки физического воспитания, тренировки и соревнования строятся на возможности проявления сильных эмоциональных переживаний, освоения приемов владения эмоциями. При этом поведение человека, особенно при проявлении быстроты, силы, выносливости, ловкости и пластичности видно невооруженным глазом, легко наблюдаемо, может быть оценено педагогами и партнерами. Наличие правил соревнований, использование средств контроля результатов физических упражнений способствует установлению связи потребностей и эмоций на разных психологических уровнях. Особенная роль эмоций в спорте заключается в том, что они не несут информации о внешних объектах и ситуациях, в которых осуществляется деятельность, но зато непосредственно отражают отношения между потребностями и способом ее удовлетворения. Эмоции как бы санкционируют деятельность (прошлую, настоящую, будущую). Эти связи сохраняются в памяти человека, затем выступают регуляторами его деятельности.

Итак, волевые качества рождаются у спортсмена-легкоатлета в борьбе с трудностями внешней среды, в его борьбе с самим собой. Большую роль в этом отношении играет самовоспитание. Чтобы все сказанное о воспитании моральных и волевых качеств стало убеждением спортсмена, его волей, его характером, необходимо активное самовоспитание. Другое дело, что значительную помощь должны оказывать тренеры, организуя и направляя процесс воспитания. Воспитание воли зависит от личных усилий, его морального и психологического состояния, физической и технико-тактической подготовленности, а именно регулярная и обязательная реализация тренировочной программы и соревновательных установок, систематическое введение дополнительных трудностей и использования самих соревнований и соревновательного метода при организации тренировочных занятий.

Литература

1 Мельников, В.М., Ямпольский Л.Т. Введение в экспериментальную психологию / В.М. Мельников, Л.Т. Ямпольский. – М.: Просвещение, 1985. – 320 с.

2 Блеер, А.Н. Терминология спорта: толковый словарь-справочник / А.Н. Блеер, Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – Москва: Академия, 2010. – 459 с.

3. Бондаревская, Е.В. Педагогика: личность в гуманистических теориях и системах воспитания: Учеб. пособие для студентов педвузов и слушателей ИПК / Е.В. Бондаревская, С.В. Кульневич. – Ростов н/Д, 1999. – 560 с.

In this article, based on the study of sources on the problem of strong-willed qualities of the athletes' personality. In order to correctly draw up a training program for an athlete, it is necessary to diagnose his volitional qualities.

Keywords: sport, will, volitional qualities of personality.

В. Д. Матюшенкова, Н. В. Рузанова

Кемеровский государственный университет,

г. Кемерово, Российская Федерация

E-mail: VickShen@mail.ru

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП

В статье изложены организационно-методические основы физического воспитания различных возрастных групп.

Ключевые слова: организация тренировочного процесса, основы системы физической культуры, методика физического воспитания, спортивное образование, физическая культура личности.

Представление о личности отражает социальную природу человека, его принадлежность к человеческому обществу. Потому в настоящее время задача физического воспитания заключается не только в развитии различных двигательных умений и навыков, но и в формировании гармонически развитой личности или же ее поддержания.

Таким образом, прежде чем приступать к основам организации тренировочного процесса, необходимо упомянуть о двух важных в нашей статье основах системы физической культуры в целом:

1. **Мировоззренческие основы.** Мировоззрение, как известно, представляет собой систему взглядов, оценок и образных представлений о мире и месте в нём человека, а также обусловленные этими взглядами основные жизненные позиции людей и их убеждения и ценностные ориентации, которые и определяет направленность, целенаправленность и осмысленность