

Артамонова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2013.– № 7 (101).– С. 18-22

2. Бобрищев А.А. Психологические особенности личности спортсменов-представителей силовых единоборств, с различным уровнем психологической готовности. / А.А. Бобрищев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 1. – С. 10-14.

Развитие волевой сферы спортсменов-легкоатлетов в процессе предсоревновательного периода

*Салодухина А.В.,
Станибула С.А.*

*Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины,
Республика Беларусь, г. Гомель*

Воля – это сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности, выраженное в умении преодолевать внутренние и внешние трудности при совершении целенаправленных действий и поступков[2].

Волевая сфера участвует в регуляции практически всех основных психических функций – ощущения, восприятия, воображения, памяти, мышления и речи. Развитие этих процессов от низших к высшим указывает на приобретение человеком волевого контроля над ними.

Задачей волевой сферы является управление поведением человека, сознательная саморегуляция его активности, особенно в тех случаях, когда возникают препятствия для нормальной жизни.

Главная психологическая функция волевой сферы – усиление мотивации и совершенствование на этой основе сознательной регуляции действий. Реальным механизмом порождения дополнительного побуждения к действию выступает сознательное изменение смысла действия выполняющим его человеком.

Волевые качества – это особенности волевой регуляции, проявляющиеся в конкретных специфических условиях, обусловленных характером преодолеваемой трудности[1].

Выработка волевых качеств проявляется в том, что человек сознательно ставит перед собой все более трудные задачи и преследует все более отдаленные цели, требующие приложения значительных волевых усилий в течение достаточно длительного времени.

К волевым качествам относятся целеустремленность, решительность, смелость, инициативность, мужество, настойчивость, самостоятельность, выдержка, дисциплинированность.

Среди спортивных психологов принято разделять волевые качества по степени их значимости для того или иного вида спорта. Чаще всего их делят на общие и основные. Первые имеют отношение ко всем видам спортивной деятельности, вторые определяют результативность в конкретном виде спорта. К общим волевым качествам П.А. Рудик, Е.П. Щербаков отнесли целеустремленность, дисциплинированность и уверенность. А.Ц. Пуни и Б.Н. Смирнов считают общим волевым качеством только целеустремленность. К основным волевым качествам Е. П. Щербаков относит настойчивость, упорство, выдержку и самообладание, смелость и решительность, инициативность и самостоятельность. Ф. Генов и А. Ц. Пуни делят волевые качества на три группы: ведущие для данного вида спорта, ближайшие к ведущим и следующие за ними (поддерживающие).

Волевая подготовка является частью психологической подготовки, которая является целостной реакцией, составной частью тренировочного процесса. Только в рамках собственно подготовки психология формирования черт, необходимых спортсмену, может получить свою определенность, выступая как тренировочный процесс, направленный на формирование тех или иных волевых качеств, функций, процессов. Структура волевой активности многогранна и имеет свои особенности в зависимости от вида спорта. В легкой атлетике следует развивать такие волевые качества, как целеустремленность, инициативность и самостоятельность, решительность и смелость. Также очень важно сформировать моральный волевой компонент. Формирование морального компонента воли помогает проявлять волевое усилие в любой ситуации независимо от ее специфики.

Психологическое воздействие на спортсмена в предсоревновательный период соревновательной деятельности должно быть направлено на сохранение и поддержание на высоком уровне состояния тренированности.

Развитие устойчивых волевых качеств возможно только тогда, когда спортсмен-легкоатлет в жизни и в предсоревновательный период постоянно и настойчиво преодолевает стоящие перед ним трудности. Упражнения, технические действия (их проведение), задачи, стоящие перед атлетом в достижении победы, являются главными в развитии волевых качеств. Если эти задачи ввиду их несложности спортсмен-легкоатлет легко преодолевает, то эффект, стимулирующий проявление волевых усилий, будет незначителен. Только то воспитывает и развивает

волевые качества, что требует волевых и физических напряжений, а не разговоры об их необходимости.

К любой деятельности, к любой роли человек должен быть готов психологически. Психологической основой предсоревновательного процесса является развитие у спортсмена волевых качеств: целеустремленности, решительности, настойчивости, смелости и самообладания. Развитие волевых качеств, как и развитие любого другого физического качества, ведется также последовательно и постепенно. В условиях предсоревновательного периода психологу легче всего способствовать развитию и укреплению положительных качеств спортсменов-легкоатлетов и препятствовать зарождению отрицательных.

Целенаправленность выражается в способности определять ближайшие и перспективные задачи, а также средства и методы их решения. Правильная оценка достигнутых результатов имеет исключительное значение в выполнении намеченных планов и способствует проявлению целеустремленности в дальнейшем.

Настойчивость и упорство выражаются в стремлении достичь намеченной цели, в умении преодолевать трудности.

Наличие у легкоатлетов таких качеств, как настойчивость и упорство, обнаруживается в стремлении удерживать завоеванные позиции и при необходимости отвоевывать упущенные.

Во время соревнований эти качества проявляются конкретно в тактико-технических действиях и являются очень ценными.

Выдержка и самообладание проявляются как способность спокойно реагировать на изменение обстановки, ясно мыслить, одинаково четко управлять своими чувствами и действиями как в обычных, так и в неблагоприятных условиях, самокритично относиться к себе, преодолевать растерянность, боязнь, нервное перевозбуждение, умение удержать себя.

Развитие смелости (решительности). Смелость, решительность легкоатлета выражается в его способности не бояться трудностей, неудач, в умении принимать правильное решение и, приняв его, стараться выполнить. Смелость борца развивается, если она базируется на уверенности и подкрепляется одобрением тренера. Проявлению смелости мешает неуверенность и страх.

Все волевые качества неразрывно связаны между собой и выражаются в положительном результате соревнований.

Литература

1. Ильин Е.П. Психология воли // Е.П. Ильин: - СПб, 2000. – 114 с.

2. Немов Р.С. Психология: В 3 кн. Кн. 1: Общие основы психологии: Учебник для вузов / Р.С. Немов. – М.: Владос, 1997.

Влияние компьютерных игр на эмоциональную сферу дошкольников

*Самигуллина А.Е.,
Гусарова А.Н.*

*Межрегиональный открытый социальный институт,
Российская Федерация, Республика Марий Эл, г. Йошкар-Ола*

На сегодняшний день практически в каждой семье имеются компьютеры, а также Интернет. По статистике современные дети и подростки все больше времени проводят за компьютером. Компьютер заменил им общение с друзьями, занятия в кружках по интересам и просто сократил время на прогулку, подготовку домашних заданий. Родители очень часто не могут контролировать время, проведенное детьми за компьютером, и игры, в которые играют их дети. На магазинных полках можно встретить огромное разнообразие компьютерных игр. На сегодняшний день не секрет, что лучший друг для современного ребенка — это телевизор или компьютер, а любимое занятие — просмотр мультиков или компьютерные игры. Дети стали меньше общаться не только со взрослыми, но и друг с другом. А ведь живое человеческое общение значительно обогащает жизнь детей, раскрашивает яркими красками сферу их ощущений. Нынешние дети стали менее отзывчивыми к чувствам других. Они не всегда способны осознавать и контролировать свои эмоции. Эмоции играют важную роль в жизни детей: помогают воспринимать действительность и реагировать на нее. Положительные переживания воодушевляют человека в его творческих поисках и смелых дерзаниях, а отрицательные тормозят процесс развития.

Еще Гиппократ признавал тот факт, что решающую роль в понимании внутренних процессов, происходящих в организме, играют эмоции.

Эмоции сопровождаются определенными физиологическими изменениями в организме. По современным оценкам, приблизительно 80% всех физиологических и медицинских проблем включают эмоциональные компоненты [1, с. 5].

А. Н. Леонтьев рассматривал игру как естественный для ребенка вид деятельности, мотив ее лежит в самой ее сущности. В игре перерабатываются полученные из окружающего мира впечатления,