

Развитие волевой сферы в спортивной деятельности

Багадирова Сусанна Кимовна

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.

Другим путем в решении проблемы классификации волевых качеств пошел В. К. Калинин. Исходя из функций волевой регуляции, Он разделил волевые качества на базальные (первичные) и системные (вторичные). К первым он относит энергичность, терпеливость, выдержку и смелость. В ходе накопления жизненного опыта базальные волевые качества постепенно «обрастают» знаниями и умениями, необходимыми для того, чтобы осуществлять волевою регуляцию различными способами, компенсирующими недостаточно эффективное проявление волевых усилий. Таким образом, низкий уровень развития каких-либо базальных качеств вынуждает образовывать более сложные системные (вторичные) волевые качества из элементов, выполняющих компенсаторные функции. Системность вторичных волевых качеств связана, как считает В.К. Калинин, «не только с включением в них ряда базальных волевых качеств как составных частей, но и с накоплением знаний и умений в волевой регуляции, использованием самых различных непосредственных и опосредованных способов регуляции, с широким включением функциональных проявлений, относящихся к интеллектуальной и эмоциональной сферам. Последнее, отмечает автор, позволяет ставить вопрос о разделении системных качеств на собственно волевые и охватывающие функциональные проявления разных сфер (волевой, эмоциональной и интеллектуальной)».

Высшим и наиболее сложным системным волевым качеством В. К. Калинин считает самоуправление организацией психических функций, т. е. способность и умение легко (быстро и с наименьшими затратами) создавать и поддерживать такую функциональную организацию, которая наиболее адекватна целям и условиям предметной деятельности. Это системное качество связано с тем, насколько глубоко знает человек особенности и закономерности функционирования своей психики.

По мнению П. А. Рудик волевые качества имеют **горизонтальную и вертикальную структуру.**

Горизонтальную структуру образуют задатки, в роли которых выступают типологические особенности свойств нервной системы. Однако, признавая это, в ряде случаев психологи допускают ошибку в изложении этого вопроса. Дело в том, что одни авторы, полагаясь на авторитет И. П. Павлова, считают, как и он, что есть хорошие и плохие типологические особенности. К хорошим отнесены сильная нервная (сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов, к плохим — противоположные типологические особенности). В соответствии с этим во многих учебниках до недавнего времени бездоказательно утверждалось, что хорошая успеваемость в учебе, высокие достижения в спорте и т. д. присущи только лицам с сильной, подвижной и уравновешенной нервной системой.

Этой же точки зрения придерживается А. П. Рудик, полагая, что «...положительными волевыми качествами (смелость, решительность, стойкость и др.) обычно обладают спортсмены с сильной, уравновешенной и подвижной нервной системой, в то время как отрицательные волевые качества (нерешительность, слабоволие,

страх) имеют в своей основе структурные особенности слабой нервной системы». ⁸⁴ Это утверждение имеет мало общего с реальностью. Установлено, что низкая степень смелости (боязливость) связана с определенным комплексом типологических особенностей: слабой нервной системой, преобладанием торможения по «внешнему» балансу, подвижностью торможения. Среди представителей тех видов спорта, которые связаны с переживанием страха и отсутствием страховки (прыжки с парашютом, прыжки на лыжах с трамплина, прыжки в воду), почти нет спортсменов с этой типологической триадой.

Высокая степень решительности связана с подвижностью возбуждения и с преобладанием возбуждения по «внешнему» и «внутреннему» балансу нервных процессов, а в опасной ситуации — и с сильной нервной системой. Кроме того, высокая степень решительности отмечается у лиц с низким уровнем нейротизма. Высокая степень терпеливости имеет связи с инертностью возбуждения, с преобладанием торможения по «внешнему» балансу и возбуждения по «внутреннему» балансу, с сильной нервной системой.

Таким образом, каждое волевое качество имеет свою психофизиологическую структуру, которая в одних компонентах может совпадать у разных волевых качеств, а в других — расходиться. Например, люди, у которых отмечается высокая, степень терпеливости, могут и не обладать высокой степенью решительности, так как два типологических признака из четырех у них противоположны тем, которые: обуславливают высокую степень решительности. Даже сила нервной системы, которая некоторыми исследователями не совсем правомерно рассматривается как синоним «силы воли», не связана с решительностью, проявляемой в обычной, неопасной ситуации.

Вертикальная структура. Все волевые качества имеют сходную вертикальную структуру. Это сходство состоит в том, что каждое волевое качество представляет собой как бы трехслойный пирог. Снизу лежат природные задатки — нейродинамические особенности, на которые накладывается второй слой — волевые усилия, которые иницируются и стимулируются образующими третий слой социальными, личностными факторами — мотивационной сферой, прежде всего нравственными принципами. Степень выраженности каждого волевого качества во многом зависит от того, насколько у человека выражена сила потребности, желания, насколько он развит в нравственном отношении. При этом в каждом волевом качестве роль вертикальных компонентов может быть разной. Изучая степень выраженности ряда «родственных» волевых качеств (терпеливости, упорства и настойчивости) Е. К. Фещенко выявил, что терпеливость в большей степени определяется природными задатками — типологическими особенностями свойств нервной системы, биохимическими характеристиками работы организма, а настойчивость — в большей мере мотивацией, в частности — потребностью достижения. Упорство же занимает промежуточное положение и для появления этого волевого качества одинаково важно как то, так и другое.

Таким образом, можно говорить о свойствах, присущих воле в целом. Широта или узость волевого качества определяется через количество деятельностей, в которых оно отчетливо проявляется. Сила волевого качества определяется уровнем проявления волевого усилия, направленного на преодоление трудностей. Главным признаком устойчивости волевых качеств является степень постоянства проявления волевого усилия в однотипных ситуациях. Соотношение этих свойств у разных людей может быть разным.

РАЗВИТИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ СПОРТСМЕНОВ

В условиях занятий спортом постоянно возникают трудности и проблемы, преодоление и решение которых закаляет характер, укрепляет волю спортсменов. Сама суть спортивного совершенствования требует не обхода, а сознательного преодоления большим трудом и усилием воли возникающих трудностей.

А. Л. Попов главным фактором формирования воли считает сознательный выбор субъективно более сложного и трудного, но эффективного, пути к решению задач подготовки и участия в соревнованиях. Он утверждает, что можно говорить о сформировавшихся в спорте и физическом воспитании принципах воспитания воли:

- подчинение всех своих дел, каждого своего шага цели наилучшей подготовки к соревнованиям;
- умение рационально использовать каждую минуту времени;
- обязательное планирование и соблюдение режима дня;
- специальные задания для развития воли по типу отставленного финиша, дополнительной попытки «для характера» и т.п.;
- демонстрация соперникам готовности переносить все трудности избранного вида спорта;
- различные пари с партнерами, тренером и т.п.

Г. Д. Бабушкин и В. Н. Смоленцева считают, что в воспитании воли необходимо придерживаться следующих правил:

1) начинать с незначительных трудностей, постепенно повышая их интенсивность. Легкие задания на начальной стадии способствуют формированию уверенности у школьников;

2) вызывать у занимающихся стремление выполнить поставленную задачу;

3) создавать уверенность, что трудное задание выполнимо;

4) вызывать у занимающихся быстрые и энергичные движения;

5) требовать, чтобы занимающиеся выполняли задание с сосредоточенным на упражнении вниманием;

6) добиваться результативности при выполнении заданий, помня, что усилия, затраченные впустую, разрушают способность к волевому усилию.

Кроме того, авторы указывают, что важным и необходимым условием воспитания воли является **самовоспитание**. С их точки зрения основные принципы самовоспитания являются:

1) научиться владеть собой, делать не то, что хочется, а то, что нужно;

2) совершенствоваться всегда и во всем, делать все наилучшим образом, точно, аккуратно, предвидя результаты и последствия своих действий;

3) искать причины несовершенства своей деятельности, неудач, прежде всего, в самом себе, а не в объективных причинах или других людях, быть всегда строгим судьей для самого себя.

В целях успешного самовоспитания ими рекомендуется:

1) выявлять сильные и слабые стороны;

2) определять программы самовоспитания;

3) вести дневник самовоспитания;

4) воздействовать на самого себя путем: а) воспоминания образцов мужественных людей, их поступков и подражания им; б) исполнения обязательства или слова, данного товарищам либо учителю; в) показа себя в качестве примера для других; г) использования для преодоления трудностей следующих высказываний великих людей: «Не идти вперед - значит идти назад»; «Жизнь ничего не дает без великого труда» и др.

ВОЗРАСТНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ ВОЛИ

Младший школьный возраст. Г. Д. Бабушкин и В. Н. Смоленцева обращают внимание на то, что высокая подвижность детей 6-10 лет может отрицательно сказываться на воспитании волевых качеств. Под влиянием отрицательных эмоций у них меняется отношение к занятиям и, естественно, к собственному развитию. В этом возрасте слабо развита настойчивость, и при появлении любых трудностей активность ребят снижается. Характерно для данного возраста внушаемость и необдуманное подражание (например, младший школьник может проявить недисциплинированность, подражая своим

товарищам). Учитывая, что учащиеся младших классов совершают волевые действия, в основном, по указанию тренера, эту особенность следует использовать в работе с юными спортсменами. В 9-10 лет они уже могут проявлять волевые усилия, руководствуясь собственными побуждениями. Младшим школьникам необходимо давать достаточно трудные, но доступные для них упражнения. Попытки выполнить недоступные упражнения будут оказывать отрицательное влияние на воспитание волевых качеств. Большое значение для проявления воли имеет самооценка, которая в названном возрасте только формируется. Поэтому переоценка либо недооценка своих возможностей отрицательно сказывается на проявлении волевых качеств (смелости, решительности и др.).

Подростковый возраст. Подростки могут оценивать волевые качества в других людях и соотносить их с собой, что Г. Д. Бабушкин и В. Н. Смоленцева считают благоприятным условием для самовоспитания. Для данного возраста характерно проявление смелости, а другие качества (выдержка, самообладание, дисциплинированность) имеют низкий уровень развития. Это объясняется сдвигом баланса нервных процессов в сторону возбуждения. При сильном эмоциональном возбуждении у подростка проявляется несдержанность, резкость, грубость. Из-за недостатка знаний процесс самовоспитания подростков нуждается во внешнем управлении. Этот возраст наиболее благоприятен для воспитания смелости, решительности, инициативности. Необходимым условием воспитания волевых качеств подростков является постоянная требовательность в сочетании с одобрением, убеждением, разъяснением значения в жизни воли, теоретическими знаниями в этой области.

Юношеский возраст. Проявление волевой активности у старшеклассников осуществляется, в основном, по принципу самостимуляции, утверждают Г. Д. Бабушкин и В. Н. Смоленцева. Достигают высокого уровня такие волевые качества, как настойчивость, целеустремленность. Учащиеся становятся более выдержанными, чем подростки. Однако такие волевые качества, как самостоятельность и инициативность, если они были недостаточно сформированы ранее, не находят должного развития. У девушек снижается смелость, что следует учитывать при выполнении сложных упражнений. Отсюда очень важно создавать основы воспитания волевых качеств в младшем школьном и подростковом возрасте. В юношеском возрасте этот процесс будет осуществляться путем самовоспитания. Однако внешние воздействия не снимаются.

Итак, волевые качества рождаются у спортсмена 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. Встречаясь с учениками на тренировке и в другое время, тренер должен напоминать им, что волевые качества рождаются в практической борьбе с трудностями внешней среды, в борьбе с самим собой.

Источник: <http://bmsi.ru>