

УДК 796

ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА

И. В. Григорьева, Е. Г. Волкова

ФГБОУ ВО Воронежской государственной
лесотехнической университет им. Г. Ф. Морозова

Значение волевых качеств в спорте настолько очевидно, что понятие «спортсмен» обычно ассоциируется с понятием «человек сильной воли». И хотя сущность самой воли как в общей психологии, так и в психологии спорта истолковывается до сих пор неоднозначно, фактически ни у кого не вызывает сомнений, что качества, свойства или способности личности, обозначаемые этим словом, необходимы в высшей степени в любом виде спорта.

Воля проявляется в действиях, основным признаком которых заключается в том, что данные действия связаны с преодолением разных трудностей.

Выполняя физические упражнения, спортсмен почти всегда сталкивается с волевыми усилиями. К данным усилиям побуждает необходимость совершать в процессе физических упражнений большие или меньшие, но всегда превышающие обычные мышечные напряжения.

Волевые усилия, которые связаны с преодолением утомления и чувства усталости, направляются на преодоление мышечной инертности, заторможенности.

В практике спорта уделяется большое внимание вопросу волевой подготовки спортсменов. Можно отметить, что волевая подготовка должна быть направлена на воспитание у спортсменов способности к затрате максимальных волевых усилий на преодоление охранительного торможения и продолжения спортивной борьбы [1].

В числе основных волевых качеств спортсмена обычно выделяют: целеустремленность, инициативность, решительность, смелость, самообладание, настойчивость, стойкость. Поскольку эти качества, как и любые другие психические характеристики человека, не поддаются прямой оценке, дать строгое разграничение их роли в различных видах спорта чрезвычайно трудно. Тем не менее, опираясь на практический опыт и здравый смысл, правомерно утверждать, что независимо от вида спортивной деятельности спортсмену нужны в совокупности все развитые волевые качества, и потому всестороннее воспитание их должно входить в основное содержание подготовки спортсмена.

Процесс волевого действия имеет условно-рефлекторную природу. Этот механизм подчиняется всем законам высшей нервной деятельности.

Известно вместе с тем, что проявление воли в различных видах спорта специфично, так как каждый из них предъявляет свои требования к волевым качествам, определяемые особенностями условий и форм деятельности, характером трудностей, возникающих в процессе ее осуществления. Анализ особенностей волевых проявлений в разных видах спорта дает основания говорить о специфике «структуры волевых качеств» у представителей различных спортивных специальностей.

Воля спортсмена развивается и укрепляется в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Поэтому, естественно, основным методом воспитания волевых качеств является метод целенаправленной подготовки усложняющихся задач. В спортивной практике этот метод реализуется в самых разнообразных формах.

Развитие волевых качеств, которые проявляются в двигательной деятельности, направлено на совершенствование физических способностей, двигательных навыков и умений. В связи с этим практические задачи волевой подготовки спортсмена должны решаться на основе реализации задач его физической, технической и тактической подготовки, так как эти стороны подготовки не только во многом совпадают друг с другом, но и взаимосвязаны.

Применяя сказанное к задачам волевой подготовки спортсмена, несложно заключить, во-первых, что они органически сливаются с задачами полноценной мотивации поведения спортсмена, формирования нравственных и интеллектуальных основ спортивной деятельности, взятыми в их практическом аспекте. Решение этих задач составляет неотъемлемую часть нравственного и интеллектуального воспитания спортсмена и одновременно важнейшую сторону его волевой подготовки – то, что можно назвать морально-волевым и интеллектуально-волевым воспитанием, без которого не может быть морально воспитанной разумной воли; во-вторых, что решение их должно содействовать общему всестороннему развитию волевых качеств как постоянных черт характера и обеспечить максимально высокую степень их проявления в форме способностей, отвечающих специфическим требованиям избранной спортивной деятельности.

Системный подход в исследовании волевой подготовки в спорте требует взаимосвязанного рассмотрения препятствий, трудностей и волевых усилий. Между этими понятиями существуют следующие систематизирующие связи.

Препятствия в спорте, прежде всего, выступают в своем основополагающем качестве как сопротивление и противодействие физических сил.

Преодоление этого сопротивления сопровождается:

- 1) возникновением у спортсменов биодинамических (непосредственных) трудностей – физических, технических и тактических;
- 2) проявлением двоякого рода волевых усилий – мобилизующих и организующих.

Первые усилия содействуют преодолению преимущественно тормозящих сил при разрешении физических трудностей, вторые – рассогласованию внешних и внутренних сил при устранении технических и тактических трудностей.

Препятствия в своем производном качестве как источник угрожающей информации порождают психологические трудности, для подавления которых необходимо приложение тех и других волевых условий [2].

Так как развитие волевых качеств, проявляемых в двигательной деятельности, имеет своей материальной предпосылкой совершенствование физических способностей, двигательных навыков и умений, практические задачи волевой подготовки спортсмена решаются на основе реализации задач его физической, технической и тактической подготовки. Эти стороны подготовки не просто взаимосвязаны, а во многом совпадают друг с другом.

Библиографический список

1 Григорьева, И. В. Спорт и социальная активность личности [Текст] / И. В. Григорьева, Е. Г. Волкова // Моделирование систем и информационные технологии : сборник научных трудов. Воронеж, – 2010. – Вып. 7. – С. 364-366.

2 Фокин, Ю. Г. Преподавание и воспитание в высшей школе : методология, цели и содержание, творчество [Текст] / Ю. Г. Фокин. – М. : Издательский центр «Академия», 2002. – 224 с.