Научно-исследовательская работа по физической культуре
Университетский Колледж ОГУ
Студента Группы 20ПКС-1
Тема исследовательской работы:
«Воспитание волевых качеств посредством спорта»

Проверил: Смольянов А.В.
Защитил: Арзамасцев А.С.

Содержание

Введение

Глава 1 Психологические особенности воли

1.1 Определение понятия «воля»

1.2 Представления о волевых качествах

1.3 Структура и общие характеристики волевых качеств

1.4 Классификация волевых качеств

1.5 Волевые качества личности

1.6 Возрастные особенности воли

1.6.1 Раннее детство

1.6.2 Предшкольный возраст

1.6.3 Младший школьный возраст

1.6.4 Подростковый возраст

1.6.5 Старший школьный возраст

Глава 2 Воспитание волевых качеств посредством занятия ФК и спортом

2.1 Волевые усилия и их значение в спортивной подготовке

2.2 Морально-волевая подготовка спортсмена

2.3 Система эмоционально-волевой подготовки (ЭВП) спортсменов

Заключение

Список использованной литературы

### Введение

Тренировочный процесс предусматривает воспитание моральных и волевых качеств, а также психологическую подготовку. Спортсмен (ученик) должен обладать сильным характером и твердой волей, вести здоровый образ жизни.

Основными методами в воспитании моральных качеств являются: разъяснение, убеждение, одобрение, поощрение и наказание, а также наглядный пример. Используя разъяснение и убеждение, педагог-тренер добивается четкой ясности в том, что является нравственным, а что безнравственным. Выражая одобрение хороших поступков, он закрепляет в сознании воспитуемого важность положительных действий. Такие действия могут отмечаться поощрением (грамотой, подарком), в котором особенно нуждаются менее подготовленные ученики. Однако поощрение не должно превращаться в захваливание. За нежелательные поступки следует наказывать — объявить замечание, выговор, удалить с занятий, отстранить от соревнований.

Огромное значение в воспитательной работе имеет личный пример тренера и учителя, его отношение к людям, труду, а также дисциплинированность. Воспитатель должен быть воспитан сам. От педагога-тренера требуется умение организовать, занимающийся у него коллектив, сформировать в нем здоровые традиции. Это способствует укреплению дружбы, взаимопониманию, взаимопомощи, умению подчинять личные интересы интересам коллектива, помогает искоренять проявления эгоизма и другие отрицательные моменты.

В процессе воспитания волевых качеств основную роль играет преодоление постепенно возрастающих трудностей в тренировочных занятиях и соревнованиях. Это заставляет проявлять настойчивость, упорство, целеустремленность, волю к победе, создает уверенность в своих силах.

Волевые качества проявляются в строгом соблюдении режима, в регулярном выполнении утренней зарядки, аккуратном посещении занятий, самостоятельном выполнении заданий тренера, в преодолении трудностей, возникающих на тренировках и соревнованиях.

Хорошая психологическая подготовленность — это умение владеть собой, способность полностью сосредоточиться на выполняемом упражнении, несмотря на посторонние раздражители, в любых условиях осуществлять максимальные усилия без нарушения координации движений, не поддаваться отрицательным воздействиям, быть готовым к борьбе с более сильными соперниками.

Каждый человек обладает большими потенциальными возможностями, которые не проявляются в обычных условиях. Для их раскрытия нужен мощный эмоциональный подъем, значительно усиливающий работоспособность центральной нервной системы. Такой подъем и должна создавать правильно организованная психологическая подготовка, в которой особое место занимает морально-волевая.

Волевая подготовка является одним из важнейших моментов в занятиях спортом и физической культурой. Особое значение в процессе занятий спортом и ФК, нужно уделять развитию волевых качеств ученика и спортсмена, так как любые спортивные достижения это, в первую очередь, результат усилия воли.

В работе поставлены следующие **задачи:**

1. Произвести анализ литературных источников, освещающих вопросы относящиеся к теме воспитания волевых качеств в процессе занятия ФК.
2. Подобрать методики развития волевых качеств личности в процессе занятий ФК.

Для решения поставленных задач использованы следующие **методы и методики исследования**:

*- литературный обзор;*

1. *теоретический анализ* методологической, психологической и педагогической научной литературы по анализируемой проблеме;

#

# **Глава I ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВОЛИ**

##

## **1.1 Определение понятия «воля»**

Проявление воли (точнее было бы — «силы воли», волевого усилия) в различных специфических ситуациях заставляет говорить о волевых качествах, свойствах личности. При этом как само понятие «волевые качества», так и конкретный набор этих качеств остаются весьма неопределенными, что заставляет некоторых ученых сомневаться в действительном существовании этих качеств

До сих пор имеются большие трудности в разведении или идентификации понятий, обозначающих волевую активность. Проявляет ли ребенок, требующий от родителей, чтобы ему непременно сейчас купили понравившуюся игрушку настойчивость, упорство? Всегда ли дисциплинированность и инициативность характеризуют силу воли? Почему у психологов решительность непременно упоминается вместе, со смелостью. Где грань между нравственным и волевым качеством? Все ли волевые качества нравственны? Эти и ряд других вопросов представляют не только теоретический, но и практический интерес, так как от их решения зависят методы диагностики волевых проявлений и педагогические методы развития конкретного волевого качества.

Волевые качества — это особенности волевой регуляции, проявляющиеся в конкретных специфических условиях, обусловленных характером преодолеваемой трудности.[[1]](#footnote-1)1

Желание, хотение, воля суть состояния сознания, хорошо знакомые всякому, но не поддающиеся какому-либо определению. Мы желаем испытывать, иметь, делать всевозможные вещи, которых в данную минуту мы не испытываем, не имеем, не делаем. Если с желанием чего-нибудь у нас связано осознание того, что предмет наших желаний недостижим, то мы
просто желаем; если же мы уверены, что цель наших желаний достижима, то мы хотим, чтобы она осуществилась, и она осуществляется или немедленно, или после того, как мы совершим некоторые предварительные действия.

Единственные цели наших хотений, которые мы осуществляем тотчас же, непосредственно, - это движение нашего тела. Какие бы чувствования мы ни желали испытать, к каким бы обладаниям мы ни стремились, мы можем достигнуть их не иначе, как совершив для нашей цели несколько предварительных движений. Этот факт слишком очевиден и потому не нуждается в примерах: поэтому мы можем принять за исходный пункт нашего исследования воли то положение, что единственные непосредственные внешние проявления - телесные движения. Нам предстоит теперь рассмотреть механизм, с помощью которого совершаются волевые движения.

Волевые акты суть произвольные функции нашего организма. Движения, которые мы до сих пор рассматривали, принадлежали к типу автоматических, или рефлекторных, актов, и притом актов, значение которых не предвидится выполняющим их лицом (по крайней мере лицом, выполняющим их первый раз в жизни). Движения, к изучению которых мы теперь приступаем, будучи преднамеренными и составляя заведомо объект желаний, конечно, совершаются с полным осознанием того, каковы они должны быть. Отсюда следует, что волевые движения представляют производную, а не первичную функцию организма. Это - первое положение, которое следует иметь в виду для понимания психологии воли. И рефлекс, и инстинктивное движение, и эмоциональное суть первичные функции. Нервные центры так устроены, что определенные стимулы вызывают в известных частях их разряд, и существо, впервые испытывающее подобный разряд, переживает совершенно новое явление опыта.

Воля как сознательная организация и саморегуляция деятельности, направленная на преодоление внутренних трудностей, —это прежде всего власть над собой, над своими чувствами, действиями. Общеизвестно, что у разных людей эта власть обладает разной степенью выраженности. Обыденное сознание фиксирует огромный спектр индивидуальных особенностей воли, различающихся по интенсивности своих проявлений, характеризуемых на одном полюсе как сила, а на другом как слабость воли. Человек, обладающий сильной волей, умеет преодолевать любые трудности, встречающиеся на пути к достижению поставленной цели, при этом обнаруживает такие волевые качества, как решительность, мужество, смелость, выносливость и т. д. Слабовольные люди пасуют перед трудностями, не проявляют решительности, настойчивости, не умеют сдерживать себя, подавлять сиюминутные побуждения во имя более высоких, нравственно оправданных мотивов поведения и деятельности.

Понятие воли, как известно, имеет в психологии множество значений. Мы будем считать, что воля — это способность человека достигать сознательно поставленную цель, преодолевая при этом внешние и внутренние препятствия. Волевое поведение в этом аспекте предполагает целенаправленность, самоконтроль поведения, возможность воздерживаться в случае необходимости от тех или иных действий, то есть овладение собственным поведением.

Умение владеть своим поведением — важное качество зрелого, взрослого человека. «Мы только тогда можем говорить о формировании личности, — писал Л.С. Выготский, — когда имеется налицо овладение собственным поведением»[[2]](#footnote-2)1.

Прежде всего, волевым актом можно называть только действия или процессы целеподчиненные. Под целью понимается некоторый предполагаемый сознаваемый результат, к которому должно привести действие. И, таким образом, процессы можно разделить на две группы: *непроизвольные* (к ним относятся автоматические, инстинктивные, импульсивные действия, т. е. действия по прямому побуждению, действия. под влиянием аффекта, страсти) и *преднамеренные, произвольные,* т. е. целеподчиненные. Совершенно очевидно, что когда мы говорим о воле, то уже интуитивно всегда относим эти процессы к группе произвольных.

Итак, мы пришли к некоторой схеме всякого действия, которое может быть названо волевым. Еще раз эта схема: действие реализует объективно два разных отношения, т. е. осуществляет две различные деятельности, следовательно, подчиняется двум различным мотивам. В случае, когда один из этих мотивов является отрицательно эмоционально окрашенным, а другой, напротив, положительно, то возникает ситуация, типичная для осуществляющегося волевого действия. Если оба мотива являются положительными, то действие идет, но выпадает из категории волевых. То же самое с отрицательными мотивами, действие просто не идет, его нет.

## **1.2 Представления о волевых качествах**

Как уже говорилось, воля — это только обобщенное понятие, за которым скрывается много разных психологических элементов. Говоря о составных элементах воли, имеется в виду их совокупность, их количество, различия и связи между ними.

Чаще всего отмечаются такие элементы (качества), как целеустремленность, решительность, настойчивость, выдержка, самостоятельность, смелость, стойкость, самообладание и инициативность. К элементам воли отнесены критичность, исполнительность и уверенность.

Таблица 1 Волевые особенности личности (по К.К. Платонову)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Волевые свойства | Цель и стремление к ней | Возможности и мотивы | Борьба и выбор мотивов | Решение | Осуществление решения |
| Сильная воля | Четкое осознание целиИнтенсивное стремление  | Достаточные | Обоснованные и быстрые | Обоснованное, с интенсивным стремлением  | Стойкое |
| Настойчивость | Отдаленная, с интенсивным стремлением  | Нормальные | Очень стойкое |
| Упрямство | Объективно-неоправданная | Определяются не объективным учетом всех возможностей, а предвзятым мнением  | Необоснованное, с интенсивным стремлением  | Стойкое |
| Податливость  | Легко меняющаяся  | Определяются внушающим влиянием других лиц  | Легко меняется  | Различное |
| Внушаемость  | Отсутствует  | Дается извне  | То же  |
| Решительность | Четкое осознание целиИнтенсивное стремление  | Достаточные, иногда чрезмерные | Быстрые, но не всегда обоснованные | Четкое и устойчивое | Стойкое |
| Нерешительность | Тоже | Тоже | Длительные | Отсутствует или часто меняется  | Отсутствует |
| Слабоволие | Нечеткое, со слабым стремлением  | Нечеткие | Незавершенные | Без стремления к его выполнению  | Нестойкое |

## АЦ. Пуни считает, что «у каждого человека волевые качества выступают как единая целостная система, но структура звеньев этой системы у разных люд неодинакова Более того, у одного и того же человека в различных видах деятельности она изменяется. Поэтому, совокупность волевых качеств следует рассматривать как подвижную, динамическую.

## **1.3 Структура и общие характеристики волевых качеств**

П.А. Рудик (1962) отмечает, что «изучение структурных особенностей волевых качеств личности имеет своим следствием научное психологическое обоснование средств и методов воспитания этих качеств. Вне такого психологического изучения методика волевого воспитания приобретает грубо эмпирически характер и нередко приводит к результатам, противоположным тем целям, которые ставил перед собой воспитатель»[[3]](#footnote-3)2.

Как и любые качества личности, 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. Той 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»[[4]](#footnote-4)1. 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[[5]](#footnote-5)2.

Высокая степень терпеливости имеет связи с инертностью возбуждения, с преобладанием торможения по «внешнему» балансу и возбуждения по «внутреннему» балансу, с сильной нервной системой.[[6]](#footnote-6)3

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: обусловливают 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 — волевое усилие, которое инициируется и стимулируется образующими третий слой социальными, личностными факторами — мотивационной сферой, прежде всего нравственными принципами. И от того, насколько у человека выражена сила потребности, желания, насколько он развит в нравственном отношении, во многом зависит степень выраженности каждого волевого качества.

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, а по некоторым данным — и 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[[7]](#footnote-7)1.

Таким образом, можно говорить о свойствах, присущих воли в целом: широте, силе и устойчивости. Широта или узость волевого качества определяется им 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
1.4 Классификация волевых качеств

На данный момент в психологии сложилось несколько подходов к классификации волевых качеств личности.

Например, Ф.Н. Гоноболин делит волевые качества на две группы, связанные с активностью и с торможением нежелательных действий и психических процессов. К качествам первой группы он относит решительность, смелость, настойчивость и самостоятельность; качествам второй — выдержку (самообладание), выносливость, терпение, дисциплинированность и организованность. Правда, при этом Ф. Н. Гоноболин добавляет, что невозможно все волевые качества личности строго разделить на две группы зависимости от преобладания процессов возбуждения и торможения. Иногда, подавляя одни действия, человек проявляет активность в других. И этим отличают с его точки зрения, дисциплинированность и организованность[[8]](#footnote-8)1.

В.И. Селиванов объективным основанием для разграничения различных волевых качеств тоже считает динамику процессов возбуждения и торможения. В связи с этим он делит волевые качества на вызывающие, усиливающие активность и на тормозящие, ослабляющие или замедляющие ее. К первой группе он относит инициативность, решительность, смелость, энергичность, храбрость; ко второй группе — выдержку, выносливость, терпение[[9]](#footnote-9)2.

Р. Ассаджиоли выделяет следующие волевые качества:

1) энергия — динамическая сила — интенсивность; это качество определяется трудностью достижения цели;

2) мастерство — контроль — дисциплина; это качество подчеркивает регулирование и контролирование волей других психических функций; 3) концентрация — сосредоточенность — внимание; это качество имеет особенное значение, когда объект воздействия и задача непривлекательны;

4) решительность — быстрота — проворность проявляются в принятии решения;

5) настойчивость — стойкость — терпение;

6) инициатива — отвага — решимость на поступки; это склонность к риску;

7) организация — интеграция — синтез; воля выступает здесь как организующее звено объединения тех средств, которые необходимы для решения задачи.

В этой классификации обращает на себя внимание объединение качеств, не имеющих отношения к «силе воли» и порой несовместимых, в триады (например, мастерство — контроль — дисциплина). Налицо смешение волевых проявлений с функциями и процессами управления активностью человека.

Другой подход к классификации волевых качеств базируется на высказанной С.Л. Рубинштейном мысли о соответствии различных волевых качеств фазам волевого процесса. Так, проявление инициативности он относит к самому начальному этапу волевого действия, после чего проявляются самостоятельность и независимость, а на этапе принятия решения проявляется решительность, которую на этапе исполнения волевого действия сменяют энергичность и настойчивость.

Эту идею С.Л. Рубинштейна развил М. Брихцин. Он выделил 11 звеньев психического управления и каждому из них приписал проявление определенных волевых качеств. Правда, в разряд волевых свойств у него попали предусмотрительность, расторопность (ловкость), осмотрительность и другие характеристики личности, которые трудно отнести к собственно волевым проявлениям В.В. Никандров исходит в своей классификации волевых качеств из представления о наличии в проявлениях воли пространственно-временных и информационно-энергетических параметров. Пространственная характеристика заключается в направлении волевого действия на самого субъекта, временная — в ее процессуальности, энергетическая — в волевом усилии, при котором затрачивается энергия, информационная — в мотивах, цели, способе действий и достигнутом результате. В соответствии с этим к пространственному параметру он относит самостоятельность (независимость, целеустремленность, уверенность), к временному — настойчивость (упорство, терпение, упрямство, стойкость, твердость, принципиальность, последовательность), к энергетическому — решительность и самообладание (выдержка, контроль, смелость, отвага, мужество), к информационному — принципиальность[[10]](#footnote-10)2.

Эта классификация тоже не идеальна, так как многие термины дублируют друг друга (стойкость — твердость, самостоятельность — независимость, самообладание — решительность, отвага — мужество), и, кроме того, во всех волевых качествах проявляется волевое усилие, а следовательно и энергия, поэтому энергетический параметр должен быть отнесен ко всем качествам, а не только к решительности и самообладанию

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 ПА. Рудик и Е.П Щербаков относят настойчивость, упорство, выдержку и самообладание, смелость и решительность, инициативность и самостоятельность[[11]](#footnote-11)1.

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).

Другим путем в решении проблемы классификации волевых качеств идет В.К. Калин. Он, исходя из функций волевой регуляции, делит 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 волевую 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. Калин, 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)

Примером системного собственно волевого качества может служить храбрость, включающая как составные части смелость, выдержку и энергичность.

К системным вторичным волевым качествам В.К. Калин относит также настойчивость, дисциплинированность, самостоятельность, целеустремленность, инициативность, организованность, включающие функциональные проявления не только волевой сферы, но и других сторон психики В этих качествах наиболее выражена, отмечает автор, личностная саморегуляция деятельности.

Высшим и наиболее сложным системным волевым качеством В.К. Калин 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 предмет ной деятельности. Это системное качество связано с тем, насколько глубоко знает человек особенности и закономерности функционирования своей психики.

Большое место в выработке этого умения занимают профилактика (исключение) случаев установления взаимодействия со средой через энергоемкие функции и минимизация энергозатрат на саму волевую регуляцию за счет подбора наиболее адекватных способов волевой регуляции.

# **1.5 Волевые качества личности**

В соответствии со сложностью волевой деятельности сложны и многообразны также и различные волевые качества личности. Среди важнейших из этих качеств можно, во-первых, выделить *инициативность.* Говорят, часто, что «первый шаг труден». Умение хорошо и легко взяться за дело по собственному почину, не дожидаясь стимуляции извне, является ценным свойством воли. Существенную роль в инициативности играет известная интенсивность и яркость побуждений; немаловажное значение имеют и интеллектуальные данные. Обилие и яркость новых идей и планов, богатство воображения, рисующего эмоционально привлекательные картины тех перспектив, которые новая инициатива может открыть, соединенные с интенсивностью побуждения и активностью стремлений, делают некоторых людей как бы лидером в той среде, в которую они попадают. От них постоянно исходят новые начинания и новые импульсы для других людей.

Прямую противоположность им *составляют инертные* натуры. Раз взявшись за дело, инертные люди также способны иногда не без упорства продолжать его, но им всегда особенно труден первый шаг: меньше всего они в состоянии сами что-то затеять и без стимуляции извне, по собственной инициативе что-то предпринять.

Вслед за инициативностью, характеризующей человека по тому, как у него совершается самый начальный этап волевого действия, необходимо отметить *самостоятельность, независимость* как существенную особенность воли. Ее прямой противоположностью является подверженность чужим влияниям, легкая внушаемость. Подлинная самостоятельность воли предполагает, как показывает анализ внушаемости, негативизма и упрямства, ее сознательную мотивированность и обоснованность. Неподверженность чужим влияниям и внушениям является не своеволием, а подлинным проявлением самостоятельной собственной воли, поскольку сам человек усматривает объективные основания для того, чтобы поступить так, а не иначе.

От самостоятельности и мотивации решения нужно отличать *решительность –* качество, проявляющееся в самом принятии решения. Решительность выражается в быстроте и, главное, уверенности, с которой принимается решение, и твердости, с которой оно сохраняется, в противоположность тем колебаниям наподобие качания маятника в одну и в другую сторону, которые обнаруживает нерешительный человек. Нерешительность может проявиться как в длительных колебаниях до принятия решения, так и в неустойчивости самого решения.

Сама решительность может быть различной природы, в зависимости от роли, которую в ней играют *импульсивность* и *обдуманность.* Соотношение импульсивности и обдуманности, порывистости и рассудительности, аффекта и интеллекта имеет фундаментальное значение для волевых качеств личности. Оно, в частности, определяет различную у разных людей внутреннюю природу их решительности. Решительность обусловлена не столько абсолютной, сколько относительной силой импульсов по сравнению с задерживающей силой сознательного контроля. Она связана с темпераментом.

*Импульсивный тип* определяется не абсолютной силой импульсов, а господством или преобладанием их над интеллектуальными моментами взвешивания и обдумывания. *Рассудительный тип* необязательно отличается абсолютной слабостью импульсов, а преобладанием или господством над ними интеллектуального контроля. Решительность у некоторых людей сводится попросту к импульсивности, будучи обусловлена относительной силой импульсов при слабости интеллектуального контроля. Высший тип решительности покоится на наиболее благоприятном, оптимальном соотношении между большой импульсивностью и все же господствующей над ней силой сознательного контроля.

Но так же как решение не завершает волевого акта, решительность не является завершающим качеством воли. В исполнении проявляются весьма существенные волевые качества личности. Прежде всего здесь играет роль *энергия,* т. е. та концентрированная сила, которая вносится в действие, учитывая которую говорят об энергичном человеке, и особенно *настойчивость* при приведении в исполнение принятого решения, в борьбе со всяческими препятствиями за достижение цели.

Некоторые люди вносят сразу большой напор в свои действия, но скоро «выдыхаются»; они способны лишь на короткий наскок и очень

быстро сдают. Ценность такой энергии, которая умеет брать препятствия лишь с налета и спадает, как только встречает противодействие, требующее длительных усилий, невелика. Подлинно ценным качеством она становится лишь соединяясь с настойчивостью. Настойчивость проявляется в неослабности энергии в течение длительного периода, невзирая на трудности и препятствия. Настойчивость наряду с решительностью является особенно существенным свойством воли. Когда, не дифференцируя различных сторон, говорят о сильной воле, то обычно имеют в виду именно эти два свойства – решительность и настойчивость, то, как человек принимает решение и как он его исполняет. И точно так же, когда говорят о слабости воли или безволии, то имеют в виду прежде всего неумение принять решение и неумение бороться за его исполнение. Поскольку это, в сущности, два различных свойства воли, можно различать два разных типа безволия: 1) нерешительность, т.е. неумение принять решение, и 2) отсутствие настойчивости, т. е. неумение бороться за исполнение принятого решения.

Такую нерешительность или ненастойчивость обычно проявляют люди, не способные гореть тем делом, которое они делают, или легко воспламеняющиеся, но быстро охлаждающиеся. Когда порыв, который человек вносит в борьбу за достижение поставленной цели, накален страстью и озарен чувством, он выливается в энтузиазм.

Поскольку в волевом действии для достижения цели приходится часто сталкиваться не только с внешними препятствиями, но и с внутренними затруднениями и противодействиями, возникающими при принятии и затем исполнении принятого решения, существенными волевыми качествами личности являются *самоконтроль, выдержка, самообладание.* В процессе решения они обеспечивают господство высших мотивов над низшими, общих принципов над мгновенными импульсами и минутными желаниями, в процессе исполнения – необходимое самоограничение, пренебрежение усталостью и прочее ради достижения цели. Эти качества воли в сильной

мере зависят от соотношения между аффектом и интеллектом, влечением и сознательным контролем.

Поскольку деятельность человека совершается в более или менее длинной цепи действий, существенно, насколько все волевые акты личности объединены общей линией, насколько твердо сохраняются и последовательно проводятся одни и те же принципиальные установки в следующих друг за другом поступках. Бывают люди, которые могут с известной настойчивостью добиваться достижения какой-нибудь цели, но сами цели у них изменяются от случая к случаю, не объединяясь никакой общей линией, не подчиняясь никакой более общей цели. Это беспринципные люди без четких установок. Последовательность и принципиальность как свойства личности, характера, в силу которых через все поступки человека на протяжении больших периодов или даже всей его сознательной жизни проходит как бы единая линия, составляет выходящую за пределы собственно волевых качеств существенную черту характера личности. При наличии такой принципиальности все время от времени пробуждающиеся желания, любая частная цель, которая может встать перед человеком на каком-нибудь отдельном этапе его жизненного пути, подчиняются большой единой цели – конечной цели всей его жизни и деятельности.

### Волевые качества личности принадлежат к числу самых существенных. Во всем великом и героическом, что делал человек, в величайших его достижениях его волевые качества всегда играли значительную роль.

## **1.6 Возрастные особенности воли**

Развитие произвольных движений делает возможным первые разумные, собственно волевые действия ребенка, направленные на осуществление какого-нибудь желания, на достижение цели. Уже первое, направленное на определенный объект, осмысленное действие ребенка, разрешающего какую-нибудь «задачу», является примитивным «волевым» актом. Но от этого примитивного акта до высших форм волевого избирательного действия еще очень далеко. Равно несостоятельно как то представление, будто у ребенка в раннем детстве, в 2-4 года, воля уже созрела, так и то, встречающееся в литературе, утверждение, будто воля, как и разум, является новообразованием подросткового возраста. В действительности волевые действия появляются у ребенка очень рано; совершенно неправильно изображать хотя бы трехлетнего ребенка как чисто инстинктивное существо, у которого нет и зачатков воли. В действительности развитие воли, начинаясь в раннем возрасте, проходит длинный путь. На каждой ступени этого развития воля имеет свои качественные особенности.

###

### 1.6.1 Раннее детство

Развитие произвольного поведения маленького ребенка связано с осуществлением им познавательных действий и с подражанием взрослым. Манипуляции с вещами приводят к установлению ребенком важного для него факта, что после определенных действий могут происходить определенные события. Теперь он осуществляет эти действия ради того, чтобы произошли эти события, т.е. намеренно, целесообразно.

Боря (1 год) 84 раза приподнимал и отпускал крышку металлического кофейника. Под действием пружины крышка падала, каждый раз издавая громкий щелчок. Ребенок вздрагивал и снова приподнимал крышку, как будто бы проверяя связь своего движения с падением крышки и звуком.

До двухлетнего возраста дети не могут воспроизвести знакомое им действие без реального предмета действия (например, не имея ложки, показать, как ею пользуются) Поэтому существенным шагом в развитии произвольности является формирование способности к представлению отсутствующих предметов, благодаря чему поведение ребенка определяется

не только наличной ситуацией, но и представляемой (Л И Божович, 1960) Вследствие этого растет время удержания заданной ребенку цели действия, что создает предпосылки для самостоятельной постановки цели в более старшем возрасте.

В 3 года действие без реального предмета могут сделать 94 % детей.

В период от 2 до 3 лет закладываются основы регулирующей функции речи. Большое значение для формирования волевых действий у ребенка имеет выработка прочной и действенной реакции на два главных словесных сигнала взрослых на слово «надо», требующее действия даже вопреки желанию ребенка, и на слово « нельзя», запрещающее действие, желаемое ребенком.

Однако побуждение и торможение действий в этом возрасте в основном регулируются все-таки реальными внешними стимулами.

С.Л. Рубинштейн отмечает, что было бы неправильно считать маленьких детей не способными к самообладанию и изображать их маленькими дикарями, которые живут не поддающимися обузданию инстинктами и импульсивными влечениями. Уже на третьем году жизни дети обнаруживают самообладание. Оно проявляется в отказе от чего-нибудь приятного, а также в решимости сделать что-нибудь неприятное, если это необходимо. Примерно к этому же времени (3-4 года) ребенок начинает понимать, что не всегда можно делать то, что хочется. Это значит, что дети способны к самоограничению. В то же время делать выбор (например, между двумя игрушками) им еще трудно[[12]](#footnote-12)1.

К 3 годам, а иногда и раньше у детей проявляется выраженное стремление к самостоятельности «Я сам», — требует малыш, бурно протестуя против вмешательства и помощи родителей.

Маленькому ребенку гораздо труднее подчиниться требованию не делать что-то, чем приказу делать что то другое. Поэтому взрослым выгоднее выражать свои требования не в негативной, а в позитивной форме «Ты уже большая девочка, покажи, как ты это умеешь делать».Дети 3 лет проявляют выдержку и терпение, если это предвещает им удовольствие.

С.Л. Рубинштейн пишет, что настойчивость проявляется уже в младенчестве. Правда он определяет настойчивость как многократное повторение одного и того же эмоционально привлекательного акта. Ильин полагает, что истинная настойчивость проявляется у детей значительно позже, доказательством чему служат целеустремленные занятия детей 6-8 лет спортом, музыкой.

###

### 1.6.2 Предшкольный возраст

Поскольку игровая активность является основной у дошкольников исполнение ребенком какой-нибудь игровой роли является сильным стимулирующим волевое усилие фактором.

Т.О. Гиневская показала, что если ребенку предложить прыгнуть до черты на полу, то длина прыжка оказывается значительно меньшей, чем тогда, когда тот же прыжок ребенок выполняет, изображая зайку попрыгунчика или прыгуна-спортсмена. Чем старше становятся дошкольники, тем меньше разница между проявлением волевого усилия в ролевой и безролевой ситуации. По данным З.М. Мануйленко (1948), дети 3-4 лет могут, выполняя задание взрослого, выдержать неподвижную позу в среднем 18 с, но, взяв на себя роль часового, сохраняют неподвижность почти в 5 раз дольше.

С 4 лет развивается контроль за своими действиями. На 4-5-м году жизни у детей обнаруживается послушание, обусловленное пробуждающимся у детей чувством обязанности и, в случае невыполнения какой-либо обязанности, чувством вины перед взрослыми. В конце предшкольного возраста ребенок делает в волевом развитии большой шаг вперед, он начинает брать на себя выполнение заданиям действовать из сознания необходимости довести дело до конца. Шестилетние дети могут проявить инициативу при выборе цели, самостоятельность, упорство, но в основном тогда, когда их действия сопровождаются эмоциями радости, удивления или огорчения.

У детей старшего дошкольного возраста слова «надо», «можно», «нельзя» становятся основой и для саморегуляции, когда мысленно произносятся самим ребенком. Это — первое самостоятельное проявление ребенком силы воли.

Однако для дошкольников характерно и негативное проявление силы воли, выражающееся в упрямстве, негативизме и капризах (своеволии) А П Ларин показал, что упрямство возникает как при резком ограничении свободы ребенка, его самостоятельности (как самозащита со стороны ребенка), так и при полной его без надзорности (он привыкает действовать лишь по своему желанию).

### 1.6.3 Младший школьный возраст

Поступление в школу знаменует новый этап в развитии волевой сферы личности ребенка. Под влиянием предъявляемых к нему требований (по некоторым подсчетам уже в первых классах их 37), начинается усиленное развитие выдержки (сдержанности) и терпения как основы дисциплинированного поведения, которое к концу первого года становится привычным для ребенка

Исследования Е.И. Игнатьева (1960), В.И. Селиванова (1949) и других показали, что у школьников 1 -3-го классов заметно растет умение проявлять волевые усилия, что наглядно проявляется в их умственной деятельности Начинают формироваться произвольные умственные действия намеренное запоминание и припоминание учебного материала, произвольное внимание, направленное и устойчивое наблюдение, упорство в решении мыслительных задач.

Если в 1-м и 2-м классах школьники совершают волевые действия главным образом по указанию взрослых, в том числе и учителя, то уже в 3-м классе они приобретают способность совершать волевые акты в соответствии с собственными мотивами. При необходимости воздержаться от какого-либо действия дети сами создают условия, исключающие привлекательные действия, например, отворачиваются, чтобы не посмотреть на интересные картинки, запрещенные для рассматривания (Ш.Н Чхартишвили , 1963), или берутся за другое дело. Самостимуляция в этом возрасте используется достаточно широко, но в подавляющем большинстве случаев она диффузная, не подкреплена нравственными принципами. Школьник может проявить настойчивость в учебной деятельности, при занятиях физкультурой, только при наличии интереса к этому. С.И. Хохлов (1970), например, показал, что школьники со слабым уровнем развития воли проявляют высокую и достаточно устойчивую активность в изучении предметов только при наличии интереса к ним, а при изучении нелюбимых предметов высокая и устойчивая активность проявлялась только школьниками с высоким уровнем развития воли. У детей в этом возрасте еще не развиты волевые механизмы достаточной силы, способные побороть влияние мешающих делу сильных эмоций, внешних воздействий. Часто школьники младших классов проявляют волевую активность лишь для того, чтобы быть хорошими исполнителями воли других (А.И. Высоцкий), и прежде всего для того, чтобы заслужить расположение к себе взрослых, в том числе и учителя.

У младших школьников в определенной мере развита и самостоятельность. Однако их самостоятельность проистекает чаще всего от импульсивности вследствие возникающих у них эмоций и желаний, а не в результате критического осмысления ситуации и своей роли в ней.

Нарастающее стремление к самостоятельности и развитие самосознания нередко толкают школьников младших классов на намеренное неподчинение общим правилам. Такое поведение они считают проявлением своей взрослости и независимости. Часто, защищая свои решения, суждения и поступки, школьники проявляют упрямство. Даже зная, что они не правы, школьники горячо отстаивают свое мнение. Проявление упрямства младшие школьники расценивают как проявление ими упорства, настойчивости. Поводом для проявления упрямства в учебной деятельности является конфликт между учащимся и учителем по поводу «несправедливо выставленной отметки». Чаще всего это происходит в том случае, когда учитель не мотивирует выставление той или иной отметки или, постоянно порицая ученика, не замечает его усилий, не поощряет его. В этом случае упрямство возникает как протест и проявляется в нежелании отвечать урок или подчиняться требованиям учителя.

Нельзя не отметить и проявление уже в 3-м классе высокого уровня такого волевого качества, как решительность, которая в определенной мере может быть связана со все еще достаточно высокой в этом возрасте импульсивностью.

Проявление смелости младшими школьниками во многом зависит от того, находится ли ребенок в группе сверстников или ему приходится проявлять смелость одному. Как известно, родителям, пытающимся обучать плаванию своих детей, очень часто не удается завести детей на глубину и заставить их лечь на воду. Однако при обучении плаванию первоклассников на уроках физкультуры все дети смело прыгали в глубокую воду, независимо от того, имелись у них типологические особенности, предрасполагавшие к проявлению боязливости, или нет. У взрослых же (студентов), по данным Ю.И. Шувалова (1988), влияние группы не сказывается на проявлении смелости: при обучении плаванию на занятиях по физкультуре была выявлена четкая зависимость между типологическим комплексом трусливости и несмелым поведением студентов в начальном периоде обучения.

У младших школьников возрастает выдержка (сдержанность), умение сдерживать свои чувства. Выдержка проявляется сначала в подчинении требованиям взрослых. Появляется и закрепляется она именно в младшем школьном возрасте, когда правила поведения в школе начинают регламентировать поведение детей. Девочки более сдержанны, чем мальчики, у которых импульсивность сильнее (Е.И. Игнатьев, В.И. Селиванов). Авторы объясняют это особым положением девочек в семье, где они выполняют ряд домашних поручений по организации быта и имеют больше ограничений, что способствует воспитанию у них сдержанности. В то же время школьники младших классов еще не умеют владеть собой и сдерживать резкость тона, развязность поведения или эмоциональную возбужденность, вызванные случайными обстоятельствами. Отсутствие выдержки проявляется и в преобладании непроизвольного внимания над произвольным, что приводит к легкой отвлекаемости детей от учебных заданий, т е. к непреднамеренному нарушению учащимися младших классов дисциплины.

Упорство у младших школьников развито еще слабо, даже у третьеклассников. Мальчики могут проявить упорство в подвижных играх, физической работе, но у них может не хватать его при выполнении домашнего задания или для того, чтобы дисциплинированно вести себя на уроках[[13]](#footnote-13)1.

Волевой мобилизации младших школьников в учебной деятельности способствует ряд обстоятельств.

1. Связь задания с потребностями и интересами школьников. Проявление школьниками младших классов волевой активности во многом определяется их интересом к заданию, поскольку «надо» еще не является основой мотивации их деятельности. Поэтому проявление ими упорства и настойчивости во многом зависит от того, насколько учителю удалось включить выполняемое задание в мотивационную сферу личности учащихся, сделать его значимым для них.

2. Обозримость школьником цели. Разрешимость задачи для младшего школьника часто определяется тем, видит ли он, где конец задания. По этому поводу В.К Котырло пишет: «Открытость целей в наибольшей мере обеспечивается таким ограничением объема работы, которое создает возможность обозрения всего пути к цели. Обозначение каких-либо вех на этом пути, указание точной конечной цели при наличии промежуточных вех и четкое определение отдельных шагов к решению являются необходимыми условиями придания деятельности школьника целенаправленности. И наоборот, размытость границ видения, неочерченность задачи становится препятствием для ее решения»[[14]](#footnote-14)2.

3. Оптимальная сложность задания. Слишком легкие задания расхолаживают учащегося, а слишком трудные могут привести к снижению уровня волевых усилий или вообще к отказу от выполнения задания («все равно не сделать»). Задание оптимальной сложности, с одной стороны, должно быть доступным, а с другой стороны, должно дразнить самолюбие ученика («ну-ка попробуй, выполни это задание!). Такое задание обеспечивает переживание учащимся успеха, что, в свою очередь, активизирует дальнейшие усилия.

4. Наличие инструкции о способах выполнения задания. Учитель должен рассказать учащимся, как и в какой последовательности надо выполнять задание, какими средствами необходимо при этом пользоваться. В противном случае учащиеся начнут выполнять задание механически, бездумно и после нескольких неудачных попыток потеряют веру в свои силы.

### 5. Демонстрация учащимся их продвижения к цели. Учитель должен так организовать учебную деятельность младшего школьника, чтобы он видел свое продвижение к цели, а главное — осознал, что это продвижение является результатом его собственных усилий.

### 1.6.4 Подростковый возраст

В этом возрасте, как отмечает А.И. Высоцкий, происходит коренная перестройка структуры волевой активности. В отличие от школьников младших классов подростки значительно чаще регулируют свое поведение на основе внутренней стимуляции (самостимуляции). В то же время волевая сфера подростков весьма противоречива. Это связано с тем, что при значительно возросшей общей активности подростка механизмы его волевой активности еще недостаточно сформированы. Внешние же стимуляторы (воспитательные воздействия и пр.) в силу критичности подростков, их стремления к независимости воспринимаются иначе, чем в младшем школьном возрасте, и поэтому не всегда вызывают соответствующую волевую активность. Снижается дисциплинированность, усиливается проявление упрямства, отчасти это связано с тем, что вследствие утверждения своего «Я», права на собственное мнение, на свою точку зрения советы взрослых воспринимаются критически. Настойчивость проявляется только в интересной работе[[15]](#footnote-15)1. Приходящийся на этот возраст процесс полового созревания существенно изменяет нейродинамику (увеличивает подвижность нервных процессов, сдвигает баланс в сторону возбуждения), что тоже приводит к изменению волевой сферы. Преобладание возбуждения над торможением затрудняет применение запрещающих санкций, основанных на соображениях морали, снижается выдержка, самообладание.

Возрастает смелость (которая в этот период вообще достигает наибольшего проявления). Под влиянием патриотических чувств подростки могут совершить даже героический поступок.

В то же время подростки 12-14 лет переоценивают уровень развития у себя волевых качеств, особенно терпеливости и энергичности. У школьников 12 лет наблюдается дисгармония в развитии основных волевых качеств, но уже в 13 лет появляется некоторая гармония. В 15 лет подростки в целом адекватно оценивают развитие у себя основных волевых качеств самооценка и оценка со стороны группы совпадают. Но эти подростки склонны к переоценке настойчивости, самостоятельности, целеустремленности[[16]](#footnote-16)1.

###

### 1.6.5 Старший школьный возраст

У старшеклассников механизм самостимуляции является определяющим в проявлении ими волевой активности. Самостимуляция не только лучше осмысливается, но и более дифференцированно используется при преодолении трудностей, она становится главным компонентом в психологической структуре волевой активности учащихся.

Старшеклассники могут проявлять достаточно высокую настойчивость в достижении поставленной ими цели, резко увеличивается способность к терпению, например при физической работе на фоне усталости (поэтому старшеклассников можно заставлять работать достаточно долго и на фоне утомления, в то время как требовать того же от младших школьников опасно). Однако у девочек в старших классах резко снижается смелость, что создает определенные трудности в их физическом воспитании.

В старших классах усиленно формируется моральный компонент воли. Воля проявляется школьниками под влиянием идеи, значимой для общества, товарищей. Часто волевая активность у старшеклассника приобретает характер целеустремленности.

В свете сказанного, очевидно, нуждается в корректировке сложившееся представление о слабом развитии воли у детей. Вряд ли это справедливо в отношении величины волевого усилия ребенка для преодоления трудности он, как и взрослый, может приложить максимум волевого усилия. Доказательств же того, что максимум волевого усилия ребенка меньше такового у взрослых, пока нет, ведь о таких психологических категориях, как волевое усилие, сила мотива, степень выраженности способности, можно лишь судить (по косвенным признакам), но нельзя их измерить. Если же рассматривать другие компоненты волевой регуляции — сознательный характер управления волевым усилием, моральный компонент воли и т д. — то здесь, несомненно, следует признать большую развитость этих компонентов у взрослых, чем у детей.
 **Глава 2 ВОСПИТАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФК И СПОРТОМ**

**2.1 Волевые усилия и их значение в спортивной подготовке**

Всякое произвольное действие требует для своего совершения определённого, хотя бы минимального, волевого усилия. Волевые усилия отличаются от мышечных. Правда, при всяком волевом усилии имеются какие-то мускульные движения, хотя бы в зачаточной форме. Но эти движения не составляют главного в волевом усилии, для которого характерно состояние внутреннего напряжения. Волевые усилия всегда носят сознательный характер, будучи связаны с более или менее ясным осознанием цели и ожидаемых результатов действия. Наиболее отчётливо волевые усилия выступают именно тогда, когда при совершении волевого акта мы встречаемся с препятствиями для его совершения. Интенсивность волевых усилий прямо пропорциональна затруднениям, которые при этом приходится преодолевать.

Субъективно волевое усилие переживается как особое внутреннее состояние, связанное с преодолением той или иной трудности. Наличие трудностей является обязательным, необходимым условием для проявления волевого усилия. Когда человек действует, не встречая даже самых незначительных препятствий, у него, естественно, отсутствует внутреннее состояние усилия. Величина, или степень волевых усилий и характеризуется теми трудностями, которые преодолеваются сих помощью. В спортивной деятельности волевые усилия могут быть самыми разнообразными по-своему характеру и степени.

***Волевые усилия при мышечных* напряжениях.** Выполнение физических упражнений почти всегда связано с волевыми усилиями. К этим усилиям спортсмена побуждает необходимость совершать в процессе физических упражнений большие или меньшие, но всегда превышающие обычные мышечные напряжения, совершать в разнообразных условиях и именно тогда, когда это надо. Будучи многочисленными и часто повторяемыми, подобные мышечные напряжения, даже незначительные по своей интенсивности, оказывают большое влияние на формирование способностей спортсмена к затрате волевых усилий. Вот почему всякое учебное и тренировочное занятие, требующее сосредоточения внимания, есть в то же время и упражнение по воспитанию способности спортсмена к волевым усилиям. Большое значение при этом имеет борьба с отвлечением внимания, когда те или иные внешние раздражения, чувства или представления стремятся целиком заполнить собой наше сознание и тем самым отвлекают нас от выполняемой работы. Регулируя трудность заданий, требующих от занимающихся напряжения внимания, тренер тем самым воспитывает у них способность к волевым усилиям.

**Волевые усилия, *связанные с преодолением утомления и чувства усталости.*** В этом случае волевые усилия направляются на преодоление мышечной инертности, заторможенности, иногда несмотря на своеобразное ощущение боли в мышцах.

**Волевые усилия, *связанные с соблюдением* режима,** могут быть крайне разнообразными. Соблюдение режима, особенно в начальном периоде тренировки, когда ещё не выработалась привычка к нему, всегда требует значительных усилий, направленных на то, чтобы заставить себя приступить к данному виду занятий точно в установленное время и поддерживать требуемую интенсивность работы в течение всего времени, отведённого на это занятие. Особенностью усилий, связанных с соблюдением режима, являетсяихотносительно спокойный, в эмоциональном отношении, характер. Они допускают различные формы смены занятий и детальную дозировку по количеству материала, скорости работы, её продолжительности и пр. Всё это в умелых руках тренера превращает такого рода напряжения в прекрасное средство воспитания способности к волевым усилиям Волевые **усилия, *связанные с преодолением* опасности и *риска.*** *Их* особенность — сильная эмоциональная насыщенность, поскольку они направляются на борьбу с отрицательными эмоциональными состояниями: страхом, робостью, растерянностью, смущением и пр.

### 2.2 Морально-волевая подготовка спортсмена

Задача *морально-волевой подготовки* состоит в целенаправленном формировании моральных и волевых качеств, черт характера спортсмена, которые позволили бы ему с одной стороны гармонично сочетать занятия спортом с другими занятиями, а с другой - успешно реализовать свои специальные навыки и умения во время соревнований.

В условиях занятий спортом постоянно возникают трудности и проблемы, преодоление и решение которых закаляет характер, укрепляет волю. Сама суть спортивного совершенствования требует не обхода, а сознательного преодоления большим трудом и усилием воли возникающих трудностей. В числе основных волевых качеств можно выделить целеустремленность, инициативность, решительность, самообладание, стойкость, настойчивость и смелость. Как уже отмечалось, занятия спортом предоставляют неограниченные возможности воспитания воли. Например, целеустремленность и решительность развиваются в процессе освоения новых упражнений. Стойкость и настойчивость - результат регулярного преодоления утомления при выполнении тренировочных занятий и в соревнованиях, особенно в неблагоприятных условиях. Самообладание воспитывается в обстановке жестокого соперничества на ответственных соревнованиях, при необходимости срочно исправить сделанные ошибки.

Воспитание моральных качествзаключается в формировании у спортсмена представлений, понятий, взглядов и убеждений, навыков и привычек поведения, соответствующих принципам общечеловеческой морали; в развитии чувства патриотизма, преданности спорту, своему спортивному коллективу. Среди мероприятий по нравственному воспитанию спортсменов следует выделить: систематические беседы на темы воспитания, лекции по истории спорта, рассказы о жизни замечательных людей; просмотры кино- и видеофильмов; чтение литературы; встречи с выдающимися людьми; вовлечение спортсменов в общественную работу; укрепление традиций спортивных коллективов (чествование победителей, торжественный прием в члены сборной, празднования дней рождения, посещение театров, музеев, исторических мест, походы, поездки за город и т.п.).

Важнейшими задачами волевой подготовки спортсмена являются: 1) научиться максимально мобилизоваться для достижения успеха; 2) научиться управлять своим эмоциональным состоянием; 3) воспитывать у себя такие качества, как целеустремленность, решительность и смелость, настойчивость и упорство, выдержка и самообладание, самостоятельность и инициативность.

Морально-волевая подготовка осуществляется успешно, если процесс воспитания спортсмена органически связан с совершенствованием тактико-технического мастерства, развитием физических качеств и других сторон подготовки. *Практической основой методики морально-волевой подготовки в учебно-тренировочном процессе являются:* регулярное приучение к обязательному выполнению тренировочной программы и соревновательных установок; систематическое введение в занятия дополнительных трудностей; широкое использование соревновательного метода и создание в процессе тренировки атмосферы высокой конкуренции.

В процессе воспитания моральных и волевых качеств применяется широкий круг методов — убеждение, принуждение, метод постепенно повышающихся трудностей, соревновательный метод. Умелое их использование приучает спортсменов к дисциплине, воспитывает у них требовательность к себе, настойчивость и упорство в достижении цели, способность к преодолению трудностей, уверенность в своих силах,

смелость, решительность, чувство коллективизма, волю к победе, способность к предельной мобилизации сил в условиях тренировочных занятий и соревнований.

При совершенствовании психических возможностей спортсмена одним из важных направлений является снижение уровня эмоционального возбуждения с целью улучшения общего баланса нервных процессов и успокоения легкоатлета. Здесь могут быть использованы такие приемы, как словесные воздействия тренера (разъяснение, убеждение, одобрение, похвала и др.), с помощью которых снижается эмоциональная напряженность спортсмена, неуверенность его в своих силах, уменьшается чрезмерное чувство ответственности за выступление. Весьма эффективными являются приемы, связанные с применением движений и внешних воздействий, способствующие снижению уровня возбуждения: произвольная задержка выразительных движений, свойственных возбужденному состоянию; произвольная регуляция дыхания, изменяя интервалы вдоха и выдоха или задерживая его; последовательное расслабление основных групп мышц (сидя или лежа) с применением успокаивающей автогенной тренировки; чередование напряжения и расслабления локальных групп мышц; контроль за собственной мимикой, выражением лица, моторикой рук и ног и другими внешними проявлениями и приведение их к уровню, соответствующему нормальному, спокойному состоянию; успокаивающие приемы массажа и самомассажа.

Для повышения уровня возбуждения с целью мобилизации спортсмена перед предстоящим выступлением, настройки его на максимальную отдачу в соревнованиях используются те же группы методов, которые по результатам воздействия должны иметь противоположную направленность: словесные воздействия тренера (убеждение, требование, похвала и пр.), но способствующие повышению психического напряжения, концентрации внимания на победе и т.д.

Важную роль играют приемы словесного самовоздействия на спортсмена, которые сводятся к концентрации мыслей на достижении высокого результата, победы; настройке на максимальное использование тактическо-технических и физических возможностей; умении использовать самоприказы типа: «Отдай все, только выиграй», «Мобилизуй все, что можешь», «Возьми себя в руки и добейся того, к чему стремишься», «Успокойся», «Не волнуйся» и т.д.

**2.3 Система эмоционально-волевой подготовки (ЭВП) спортсменов**

**Регуляция психических состояний** При всей многогранности динамики психических состояний в спортивной деятельности специфика предмета психогигиены спорта позволяет определить три основных типа ситуаций, в которых используется психорегуляция: коррекция динамики усталости, снятие избыточного психического напряжения, преодоление состояния фрустрации.

Психологи спорта разработали широкий спектр методик, средства успешного решения вопросов психогигиены в перечисленных выше типичных ситуациях, включающих как вмешательство извне (гетерорегуляцию), так и саморегуляцию. Решение задач психорегуляции осложняется, как правило, наличием особых фаз в динамике этих состояний.

Например, нарастание усталости проходит фазы апатии, повышенной возбудимости и функциональных расстройств (вплоть до заболеваний).

**Коррекция динамики усталости**

Коррекция динамики усталости в самом общем виде сводится к назначению щадящего режима нагрузок, поскольку нарастание утомления сопровождается повышенной чувствительностью, болезненным восприятием воздействий, ранее воспринимавшихся как нормальные или малозначимые.

В качестве дополнительных средств психогигиены усталости могут быть использованы: смена деятельности, строгое соблюдение режима

нагрузок и отдыха внушение и самовнушение сна и сноподобных состояний, обучение спортсменов рациональным приемам отдыха при кратковременных паузах, предусмотренных регламентом соревнований, а также электроанальгезия, электронаркоз, специальные аудио- и видеозаписи картин природы.

**Снятие избыточного психического напряжения**

Снятие избыточного психического напряжения сопряжено со стратегией десенсибилизации, то есть снижения чувствительности, вызвавшим неадекватное психическое напряжение, а также с устранением объективных причин стрессового состояния. К числу явных проявлений избыточного психического напряжения относится "предстартовая лихорадка". Она может быть вызвана непосильностью задачи, поставленной перед спортсменом или командой, переоценкой собственных сил и возможностей, своеобразным "заражением" нервозностью другого спортсмена или команды и т.п.

Существует две принципиально различные ситуации, в которых необходимо снятие избыточного психического напряжения: ситуация перед стартом и возникновение избыточного волнения по ходу соревнования.

В первом случае: спортсмен может рассчитывать на помощь извне, а во втором чаше всего он должен полагаться на собственные возможности.

Средства которые используются для снятия предстартового избыточного психического напряжения, носят прежде всего успокаивающий характер. Наибольшей эффективности обладает сочетание гипносуггестивных воздействий и электроанальгезии, которая чаще всего играет роль отвлекающего фактора. Крайнее безразличие, "предстартовая апатия" после избыточного возбуждения встречается редко, хотя и не исключены полностью. При возникновении избыточного психического напряжения в процессе соревнования основное место отводится средствам саморегуляции; эффект саморегуляции зависит от владения арсеналом ее приемов, адаптированных к условиям соревнований конкретном виде спорта. **Преодоление состояния фрустрации (регуляция психических состояний)**

Преодоление состояния фрустрации - психического состояния, вызываемого неожиданным возникновением препятствий на пути к намеченной цели, переживанием неудачи. Непреодолимая разница между желаемым и реально достижимым служит предпосылкой для возникновения стойких негативных эмоций, а в сочетании с утомлением и стрессом представляет значительную опасность для психического здоровья спортсмена (не говоря уж об исходе соревнования).

Стратегия преодоления фрустрации характеризуется быстрым переходом от состояния спокойного рационального анализа ситуации к энергичным действиям по достижению цели. Успешному разрешению ситуации способствует устранение избыточной реакции на неудачи и внушение уверенности в своих силах. Для этих целей используется самовнушение и самоубеждение.

Особое место в регуляции психических состояний спортсменов занимают средства саморегуляции. Саморегуляция предполагает воздействие человека на самого себя с помощью слов, мысленных представлений и их сочетание. Различают самоубеждение и самовнушение.

Самоубеждение - воздействие на самого себя с помощью логически обоснованных доводов, на основе познания законов природы и общества.

Самовнушение - способ воздействия, основанный на вере, на доверии к источнику, когда истина принимается в готовом виде, без доказательств, но от этого она не становится менее значимой, чем познанная истина. С помощью средств саморегуляции можно управлять процессами, которые в обычных условиях регуляции не поддаются. В качестве примера приведем общеизвестные достижения йогов в регуляции обмена веществ, работы сердца, температуры тела. В культуре и науке народов мира накоплены обширные сведения о саморегуляции.

В спорте чаще всего используются четыре разновидности психической саморегуляции: аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка, психомышечная тренировка и идеомоторная тренировка.

**Релаксация** Релаксация - это расслабление. Термин произошёл от латинского "relaxatio", обозначающего собой уменьшение напряжения, ослабление, облегчение, расслабление. В современной психологии словом "релаксация" обычно обозначают состояние покоя, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением. Релаксация может быть долговременной или кратковременной, непроизвольной или произвольной. Непроизвольная долговременная релаксация возникает во время сна, при опьянении, под воздействием транквилизаторов или снотворных и т.д. Произвольная кратковременная релаксация используется для обучения расслаблению.

Релаксация помогает справиться со стрессом. Стресс - это напряжение (как физиологическое, так и психологическое). Расслабление, или релаксация, - состояние, противоположное напряжению. Поэтому навыки быстрого расслабления позволяют эффективно снижать уровень стресса.

Релаксация лучше, чем транквилизаторы.

Во-первых, релаксация действует быстрее, можно эффективно расслабиться за полминуты, в то время как таблетки начинают действовать через 20-30 минут после их приёма.

Во-вторых, релаксация не вызывает побочных эффектов, свойственных транквилизаторам - заторможенности, рассеянности, ухудшения концентрации внимания, снижения работоспособности и т.д. Наоборот, релаксация улучшает эти показатели.

В-третьих, релаксация, в отличие от транквилизаторов, не вызывает зависимости.

Одним из самых надёжных способов обучения релаксации является метод нервно-мышечной релаксации по Джейкобсону. "Секрет" метода заключается во взаимосвязи между отрицательными эмоциями и

напряжением мышц. Отрицательные стрессовые эмоции (страх, тревога, беспокойство, паника, раздражение и др.) всегда вызывают мышечное напряжение. И эта взаимосвязь стресса и мышечного напряжения такова, что если Вы научитесь произвольно снижать избыточное мышечное напряжение, Вы тем самым научитесь эффективно управлять своими эмоциями.

Обучение релаксации проводится в три этапа.

На первом (базовом) этапе учатся целенаправленно расслаблять ВСЕ мышцы в максимально удобных, комфортных условиях, при отсутствии помех.

Второй этап - обучение дифференцированной релаксации во время занятия какой-либо деятельностью: при письме, чтении, разговоре и т.п. Учатся устранять избыточное, ненужное напряжение в мышцах в обычных, повседневных условиях.

На третьем этапе нужно будет, внимательно наблюдая за собой, замечать, какие мышцы напрягаются при волнении, страхе, тревоге, смущении, и затем мысленной командой, незаметно для окружающих, расслаблять напрягающиеся мышцы. Когда спортсмен научится это делать, он сможет сознательно и произвольно управлять своим эмоциональным состоянием.

**Аутогенная тренировка (АТ)** Аутогенная тренировка – один из методов психотерапии, метод самовнушения, предложенный Шульцем в 1932 году. В ней привлекают простота лечебных приемов, сочетающихся с выраженной эффективностью психологического воздействия, способствующего нормализации высшей нервной деятельности, коррекции отклонений в эмоциональной и вегето-сосудистой сфере, повышению эффективности лечения. С АТ связаны проблемы управления и адаптации поведения.

Широко распространено мнение, что АТ - отпрыск гипноза, успокаивающее средство с общим седативным эффектом. В настоящее время существует ряд модификаций методов АТ, направленные на психофизиологическую активацию, стимулирующих нервно-эмоциональное напряжение для определенного состояния.

Метод активно включается в психотерапию при полном сохранении самоконтроля и инициативы личности.

АТ способствует снижению нервно-эмоционалоного напряжения, чувства тревоги, эмоционального дискомфорта, оказывает нормализующее воздействие на основные физиологические функции. Под влиянием АТ улучшается настроение, нормализуется сон, повышается уровень функционирования и произвольной регуляции различных систем организма, происходит активизация личности.

**Нейрофизиологические и нейропсихологические механизмы саморегуляции.**

Базисным элементом АТ является тренированная мышечная релаксация на фоне которой реализуется специфические приемы аутодидактики и аутосуггестии. Выделяют два основных типа реагирования на эмоционально значимые стимулы: психосоматическое, при котором отреагирование осуществляется во внутренней сфере, и социальное, когда разрядка направлена во внешнюю сферу. Первый тип обеспечивает надежное функционирование регуляторных механизмов организма и личности. Тренировка произвольного управления и коррекции возникающих отклонений составляют основную цель психотерапевтических приемов и механизмов АТ.

Существенным коррелятом отрицательных эмоций является мышечное напряжение. Переходное состояние связано с релаксацией. Релаксация вызывается самовнушением и служит базой на которой основывается дальнейшее самовнушение. Используемые механизмы АТ способствуют снижению роли соматического компонента отрицательных эмоциональных переживаний. Путем специфического воздействия на корковые интегративные процессы, она приводит к восстановлению внутреннего равновесия, а при длительном применении метода - регуляции функций на

качественно новый уровень, обеспечивающий оптимальное реагирование. Состояние мышечной релаксации и покоя, возникающие во время АТ сопровождается ослаблением тонуса мускулатуры и угнетением эмоциональной напряженности.

**Нейропсихологические эффекты комплекса упражнений АТ.**
Основные нейропсихологические эффекты связаны с развитием способности к образным представлениям, улучшением памяти, усилением рефлексивной способности сознания, возможностей саморегулирования произвольных функций и формирование навыков к сознательному управлению непроизвольными функциями.

Особенно демонстративно влияние АТ на память. В процессе АТ повышается способность к запоминанию иностранных слов, появляется гипермнезия.

С помощью АТ можно целенаправленно вызывать у себя гипнотическое состояние с эффектами автоматической речи и автоматического письма. Возможно также погружение в состояние общей каталепсии.

\* АТ повышает скорость сенсомоторного регулирования, способствует концентрации внимания и повышению эмоциональной устойчивости, стабилизации настроения и поведенческих реакций, нормализации сна, снижению тревожности, внутренней напряженности, развитию уверенности в себе, улучшению социальной адаптации и общительности.

\* АТ увеличивает способности к психофизиологической мобилизации резервных возможностей личности и организма человека.

\* Краткосрочный отдых в аутогенном расслаблении ведет к быстрому восстановлению сил и снижает развитие утомления при значительных физических нагрузках.

Действенность самовнушения при АТ вероятно объясняется тем, что оно проводится в состоянии релаксации и сопровождается развитием легкого гипнотического фазового состояния. В этом состоянии следовой раздражитель может приобрести большую силу воздействия, имеет значение и то, что самовнушения многократно повторяются для регулирования непроизвольных вегетативных функций, необходимо много раз вызывать представления, направленные на эту функцию.

**Аутогенная тренировка (регуляция психических состояний).** Аутогенная тренировка (АТ) состоит из двух ступеней: низшей и высшей. Первая ориентирована на снятие психического напряжения, успокоение, вторая предполагает переход человека в особое состояние - надежды, доверия, веры в безграничные возможности организма по преодолению болезней и различных недостатков характера, по формированию желательных психических качеств. При этом человек не представляет, каким путем может быть достигнуто желаемое, полностью полагаясь на возможности своего организма. Степень овладения данным методом психорегуляции зависит от разработки своеобразной лестницы словесных формул, шагая по ступеням которой, человек переходит от исходного психического состояния к необходимому для здоровья, высших спортивных достижений, развития психики.

**Применение аутогенной тренировки у спортсменов**

1. Снижение чувства тревоги, волнения, эмоциональной напряженности.

Существующие независимо от нас эмоции отражают наше отношение к окружающему, позволяет оценивать происходящее сточки зрения значимости для организма. Тесно взаимосвязаны с ориентировочной реакцией и биологически целесообразны, т.к. мобилизуют организм к условиям деятельности в новых условиях. Релаксация устраняет страх и может быть рекомендована для устранения эмоциональной напряженности, чувства тревоги, психогенного беспокойства, волнения во время публичного выступления, в спорте.

Для мышечной релаксации овладевают 1 и 2 стандартными упражнениями.

Лицам, страдающим страхом перед публичным выступлением, рекомендуется вызывать образы, связанные с ассоциацией покоя. Перед выступлением следует сказать: «Я спокоен». Выйти, сделать вдох и выдох и перенести центр тяжести на ведущую ногу, мышцы остальных конечностей и лица расслабить, принять спокойную непринужденную позу.

2. Регуляция сна. АТ позволяет засыпать и пробуждаться в заданное время.

Для вызывания сна проводится первое упражнение без выведения из состояния покоя. Релаксация переходит в сон. Для пробуждения применяют самовнушение.

3. Краткосрочный отдых. Для быстрого восстановления сил рекомендовано погружение в релаксацию на 5-15 минут с самовнушением бодрствования.

4. Активизация сил организма. С помощью АТ возможно устранение сонливости, вызов чувства бодрости, подготовка к действию. Для этих целей возможно самовнушение стенических эффектов: гнева, ярости, вызывания соответствующих образных представлений и сопутствующим им соматических проявлений. Например, вызывание образов, связанных у данной личности с активной деятельностью. Возможно прямое самовнушение чувства бодрости по окончании сеанса АТ.

5. Укрепление воли, коррекция поведения, характерологических особенностей и мобилизация личностных ресурсов. Для укрепления волевой активности применяют метод самовнушения в состоянии релаксации. Формулы индивидуальны, но краткие и в утвердительной ферме. Например: «Намерения тверды», «Намеченное выполню».

Для борьбы с вредными привычками, корректировки нежелательных характерологических особенностей применяются формулы: «Уверен в себе», «Я людям приятен», «Говорю тихим голосом», «Спокоен, всегда спокоен» (повторять следует 5-10 раз в покое или прибегая к элементам внушения).

Применение АТ позволяет ускорить обучение и повысить эффективность работы. При этом удается повысить скорость ответных реакций, установить внимание, улучшить оперирование данными, способность распознавать сигналы, а также стабилизирует эмоциональную устойчивость в экстремальных условиях.

АТ способствует подготовке человека к пребыванию в экстремальной обстановке, понижает эмоциональную напряженность ситуационно обусловленную, повышает скорость адаптации. С помощью АТ можно также влиять на концентрацию внимания, объем памяти и влиять на биоритмы.

**Классическая методика И. Шульца.** Перед началом упражнений тренирующемуся в доступной форме объясняют физиологические основы метода и ожидаемый эффект. Тренировку можно проводить в любое время дня.

Первые сеансы проводят в теплом тихом помещении, при неярком свете, в дальнейшем занимающийся в состоянии не обращать внимания на эти факторы и может проводить сеансы даже в автобусе хорошо владея методикой. Важно принять удобное положение, исключить мышечное напряжение. Тренировку проводят либо сидя, либо полусидя, либо лежа. Для большей сосредоточенности следует закрыть глаза.

Классическая методика Шульца включает следующие упражнения:

1. упражнение на вызывание ощущения тяжести. 3-4 раза в день следует повторять: «Моя правая рука очень тяжела», - по 5-6 повторений, и 1 раз: «Я совсем спокоен».

Когда ощущение возникает легко и проявляется отчетливо, упражнение усвоено.

2. упражнение на вызывание ощущения тепла.

Сначала следует вызвать ощущение тяжести, потом 5-6 раз сказать: «моя правая рука теплая» и 1 раз: «Я совсем спокоен».

3. управление ритмом сердечной деятельности.

Необходимо мысленно научится считать АД и ЧСС. Вначале – лежа , правую руку приложить к левой лучевой артерии или к сердцу. Под локоть подложить подушки. Сначала вызвать ощущение тяжести и тепла. Затем 5-6 раз повторить: «Сердце бьется спокойно и ровно» и 1 раз: « Я совсем спокоен».

4. овладение регуляцией ритма дыхания.

Предварительно выполняют 1, 2, 3 упражнения, затем 5-6 раз повторяют: «Дышу спокойно и ровно» и 1 раз «Я совсем спокоен».

5. Упражнение на вызывание тепла в эпигастральной области.

Сначала 1-4 упражнения, затем 5-6 раз сказать: «Мое солнечное сплетение излучает тепло» и 1 раз: «Я совсем спокоен».

6. Упражнение, направленное на вызывание ощущения прохлады в области лба.

Сначала 1-5 упражнения, затем 5-6 раз повторить: « Мой лоб прохладен» и 1 раз: « Я совсем спокоен».

Когда эти упражнения хорошо освоены, некоторые формулы можно заменять: «Спокойствие…», «Тепло…», «Тяжесть…», «Сердце и дыхание спокойно», «Лоб прохладен», «Солнечное сплетение теплое». В конце сеанса – руки сгибают и разгибают в локтевом суставе 3 раза, сопровождая это глубоким вздохом- выдохом, следует широко открыть глаза.

Каждое новое упражнение тренинга повторяют для усвоения в течение 2 недель по 3-4 раза ежедневно. На освоение всей методики требуется 12 недель.

Это приведены упражнения стандартной «низшей» ступени. К высшей ступени – аутогенной медитации (самосозерцанию), относится управление научением ярко визуализировать представления и погружать себя в «нирвану». Но это направление методики не нашло широкого клинического применения.

**Психорегулирующая тренировка (регуляция психических состояний)**

Психорегулирующая тренировка (ПТР) представляет собой вариант аутогенной тренировки, адаптированной к условиям занятий спортом. Она адресована людям, хорошо владеющим релаксацией мышц, практически здоровым, уделяющим большое внимание развитию координации движений. В связи с этим в ПРТ не применяются формулы, вызывающие чувство тяжести в конечностях. Иногда, напротив, включаются формулы преодоления этого чувства (если оно все-таки возникает). Главной задачей ПРТ является управление уровнем психического напряжения.

**Психомышечная тренировка (регуляция психических состояний)** Психомышечная тренировка (ПМТ) направлена на совершенствование двигательных представлений главным образом за счет сосредоточения внимания и обеспечения сознательного контроля движений. Методика более проста в сравнении с АТ и ПРТ, доступна юным спортсменам. В ней используются разработки различных школ психотренинга, в частности, дыхательные упражнения, максимальное изометрическое напряжение мышц и покой после него, а также закрывание глаз. В ПМТ выделяют четыре ступени перехода расслаблению и от него к активизации: общая перестройка и гармонизация состояния, целенаправленная психомышечная регуляция, общее расслабление мышц тела и активизация, обусловленная характером деятельности.

**Идеомоторная тренировка.** Во многих работах указывается, что действенное улучшение может быть достигнуто только при сочетании идеомоторной и физической тренировки. При этом влияние идеомоторной тренировки на формирование умений и навыков наиболее эффективно, когда обучаемый предварительно ознакомлен с упражнениями и действиями или имеет определенный двигательный опыт. В то же время отдельные исследования (Д. Джонс, 1963; А.А. Белкин, 1965) показывают, что посредством только идеомоторной тренировки можно в глубокой форме овладеть новым упражнением (совсем незнакомым действием) без предварительного его выполнения. Но этой способностью обладают только отдельные высококвалифицированные спортсмены. Рядом исследований установлено, что идеомоторная тренировка дает возможность установить ошибки или переделывать уже усвоенный двигательный навык, а может сопровождаться эффектом, если мысленное выполнение действия недостаточно точно и тщательно.

Идеомоторный метод при правильной организации в каждом виде спорта может существенно повысить "мышечную выносливость" (И. Келси, 1961), спортивную работоспособность (Г. Тивальд, 1973) и способствовать сохранению техники сложных упражнений после перерыва в тренировках (В.Я. Дымерский, 1965; А.А.Белкин, 1969). Идеомоторика эффективна при психорегуляции эмоциональных состояний спортсменов перед соревнованиями (А.В. Алексеев, 1968).

Итак, головной мозг - орган, где формируется программа будущего движения, а остальные системы организма, в первую очередь опорно-двигательный аппарат, выполняют намеченную программу. От того, насколько успешно функционируют программирующая и исполняющая системы, и от того, насколько хорошо они взаимосвязаны, зависит качество конечного результата нашей деятельности.

Для того, чтобы мысленные образы будущего движения воплощались предельно эффективно, надо правильно пользоваться ими. Причем пользоваться совершенно сознательно, активно, а не просто полагаться на те процессы, которыми природа одарила наш организм. Представление, как психический процесс, подчиняется определенным законам.

Первое положение - чем точнее мысленный образ движения, тем точнее, "чище" выполняемое движение.

Второе положение - идеомоторным называется лишь такое представление, при котором мысленный образ движения обязательно связан с мышечно-суставным чувством человека. Мысленные представления могут быть "зрительными". В этом случае человек видит себя как бы со стороны, будто на экране телевизора. Надо хорошо уяснить, что такие "зрительные" представления обладают очень малым тренировочным действием. Ведь в этом случае импульсы, рожденные в головном мозгу, почти не передаются на мышцы, которые должны выполнять задуманное движение. Поэтому работа идет как бы вхолостую, не возникает достаточной активности в соответствующих мышцах. В этом можно убедиться и на опыте с висящим грузом. Мысленно представьте себя как бы в "зеркале", "посмотрите" на себя со стороны и попытайтесь, глядя на тот, "зеркальный", висящий сбоку груз, представить, что он раскачивается, - получится намного хуже.

Рассогласованность между программирующим органом - головным мозгом и исполняющим аппаратом - мышцами и суставами особенно хорошо заметна во время наблюдении за обнаженным телом неподвижно сидящего или лежащего с закрытыми глазами человека. В тех случаях, когда он мыслит идеомоторно, "пропускает" представления о движении "через себя", в его мышцах довольно отчетливо видны микросокращения и микрорасслабления. Если же представления имеют чисто зрительный характер, то никаких микродвижений в мышцах не возникает, хотя человеку кажется, что он "пропускает" мысленные представления через свой организм. Следовательно, наблюдая за мышцами человека во время идеомоторной тренировки, можно легко выяснить, насколько его мысленные представления о том или ином техническом элементе достигают цели.

Третье положение - исследования ряда авторов, в частности А.Д. Пуни, Ю.З. Захарьянц и В.И. Силина, Е.Н. Суркова и др. доказали, что эффект воздействия мысленных представлений заметно возрастает, если их облекать в точные словесные формулировки. Надо не просто представлять то или иное движение, а одновременно проговаривать его суть про себя или шепотом. В одних случаях слова нужно произносить параллельно с представлением движения, а в других - непосредственно перед ним. Как поступать в каждом конкретном случае, - подсказывает практика. В том, что слова заметно усиливают эффект мысленного представления, легко убедиться во время опыта с висящим на пальце предметом. Если не просто представлять, что груз начинает раскачиваться, предположим, вперед-назад, а начать произносить слова "вперед-назад" вслух, то амплитуда колебаний сразу же увеличится.

Четвертое положение - начиная разучивать новый элемент техники, надо представлять его исполнение в замедленном темпе, так, как мы это видим при демонстрации кинопленки, заснятой рапид-методом. Замедленное промысливание технического элемента позволит точнее представить все тонкости изучаемого движения и вовремя отсеет возможные ошибки.

Пятое положение - при овладении новым техническим элементом мысленно представлять его лучше в той позе, которая наиболее близка к реальному положению тела в момент выполнения этого элемента.

Когда человек, занимаясь идеомоторикой, принимает позу, близкую к реальному положению тела, возникает гораздо больше импульсов от мышц и суставов в головной мозг, которые соответствуют реальному рисунку движения. И головному мозгу, программирующему идеальное идеомоторное представление о движении, становится легче "связываться" с исполняющим аппаратом - опорно-двигательным. Другими словами, у человека появляется возможность более осознанно отрабатывать необходимый технический элемент.

Вот почему так полезны тренажеры, позволяющие принимать самые различные позы, особенно, где движения часто происходят в воздухе, после отрыва от точек опоры. Побывав в состоянии своеобразной невесомости человек начинает лучше чувствовать тонкие элементы техники движения и лучше представлять их.

Шестое положение - во время идеомоторного промысливания движения оно иногда осуществляется настолько сильно и явственно, что человек начинает невольно двигаться. И это хорошо, так как говорит о налаживании прочной связи между двумя системами - программирующей и исполняющей. Поэтому такой процесс полезен - пусть тело как бы само по себе включается в исполнение того движения, которое рождается в сознании. Такую картину приходилось видеть наиболее часто при занятиях с фигуристами. Стоя на коньках с закрытыми глазами, они неожиданно для себя начинали плавно и медленно двигаться вслед за мысленными идеомоторными представлениями. Как они говорили, их "ведет".

Вот почему в тех случаях, когда идеомоторные представления реализуются не сразу, с затруднениями, можно рекомендовать сознательно и осторожно связывать идеомоторные представления с соответствующими движениями тела и таким способом соединять мысленный образ движения с мышцами, выполняющими его.

Несколько слов о так называемых имитациях. Имитируя, выполняя как бы в намеке реальное движение или часть его, человек помогает формированию более четкого представления о нужном ему техническом элементе, идя, так сказать, от периферии, от мышц, к центру, к головному мозгу. Так что имитация самых разных движений, которую нередко можно увидеть во время разминки - хорошее подспорье в подготовке к выполнению того или иного трудного упражнения.

Но, имитируя, нужно сознательно связывать исполняемые движения с их мысленным образом. Если же имитации проводить формально или думать о другом, пользы имитирующие действия не принесут.

Седьмое положение - неправильно думать о конечном результате непосредственно перед выполнением упражнения. Это одна из довольно распространенных ошибок.

Когда в сознании доминирующее положение занимает забота о результате, она вытесняет самое главное - представление о том, как достичь этого результата. Вот и выходит, что, например, стрелок думает о том, что ему необходимо попасть в "десятку", эта мысль начинает мешать точным представлениям о тех технических элементах, без выполнения которых попасть в "десятку" просто невозможно. Поэтому он и не попадает. "Перестарался, очень хотел", - говорят в таких случаях, забывая о том, что для достижения желаемого результата надо думать не о нем, а опираться на мысленные образы тех действий, которые ведут к этому результату.

В умении непосредственно перед выполнением движения представить его идеомоторно и точно, назвать исполняемое движение соответствующими точными словами - и заключается суть "идеомоторного принципа построения движений".

Итак, чтобы достичь высокой точности движения, надо:

-во-первых, создать предельно точный мысленный образ данного движения, на первых порах хотя бы зрительный;

-во-вторых, перевести этот образ, сохраняя его высокую точность, на рельсы идеомоторики, то есть сделать движение таким, чтобы вслед за его мысленным образом начали (пусть еле заметно) функционировать соответствующие мышечные группы;

-в-третьих, подобрать программирующее словесное оформление хотя бы для наиболее главных - опорных - элементов в отрабатываемом движении.

-К четвертому этапу - физическому исполнению движения - можно переходить только после того, как будут выполнены предыдущие условия, после того, как идеомоторный образ движения станет точным и устойчивым и будут хорошо "размяты" мышцы, которым предстоит выполнить намеченное движение.

Соблюдение такого принципа построения движений, как показывает практика, избавляет от многих осложнений и дает нужный результат намного скорее, чем обычный метод "проб и ошибок".

**Идеомоторная тренировка (регуляция психических состояний)**

Идеомоторная тренировка (ИТ) состоит в сознательном представлении техники движений. В идеомоторной тренировке принято выделять три основных функции представлений: программирующую, тренирующую и регуляторную. Первая из них базируется на представлении идеального движения, вторая - на представлениях, облегающих освоение навыка, третья - на представлениях о возможной коррекции, контроле движений и связях отдельных элементов. Идеомоторная тренировка более всего эффектна для повышения скорости движений (до 34%), точности (6-18%). В спортивной деятельности с психогигиеническими целями используется и ряд других методик: "наивная психорегуляция" (талисманы, ритуалы, разминки и т.п.), музыкальное сопровождение и функциональная музыка, контроль состояния голоса, дыхательные упражнения, специальные психорегулируюшие комплексы физических упражнений

# Заключение

Выполненная работа дополняет представление о психологии волевых процессов и способов развития волевых качеств в общем, и в следствии проведенной работы и анализа материалов и методик, можно подвести итоги и сделать следующие выводы:

**1.** Методика воспитания волевых качеств предусматривает постепенное увеличение степени трудностей, которые должны преодолеваться спортсменами-учениками во время урока, тренировки и выступлений.

Для того чтобы стимулировать волевые усилия на преодоление все возрастающих трудностей, в тренировке применяется ряд методов психологического воздействия. При помощи этих методов тренер не только стимулирует волевые качества спортсмена, но и вырабатывает у тренируемого соответствующие установки , создает такие оптимальные состояния, которые способствуют достижению оптимальной работоспособности или отдыху.

Их можно разделить на 2 группы: методы словесного и методы смешанного воздействия.

К методам словесного воздействия относятся: разъяснения, убеждения, одобрения, похвала, требования, приказ, примеры из спортивной жизни тренера и других спортсменов, критика и др.

К методам смешанного воздействия относятся: поощрения, награждения , одобрения , наказание , срочная информация о результатах действия , специальные упражнения для самонастройки , упражнения для отвлечения от неприятных мыслей .

Эффективность методов словесного воздействия, зависит во многом от авторитета тренера- учителя, его умения подобрать нужные слова и примеры, оказывающие на них, эмоциональное влияние ,логичности и образности речи  правильности замечаний.

Применяя методы смешанного воздействия, тренер-педагог, помимо слов использует наглядный показ, отзывы других людей, различные упражнения и прочее. Он может поощрить ученика-спортсмена, похвалить их от имени коллектива.

**2.** Воспитывая волевые качества в процессе спортивной тренировки и занятий ФК, необходимо стремиться к тому, чтобы все они формировались не только в спортивной тренировке, а проявлялись в жизни, в быту, труде и поведении, т. е. стали чертами характера спортсмена.

Умение тренера заставлять, побуждать постоянно преодолевать трудности тренировки, быть дисциплинированным, твердо выполнять режим и распорядок дня, играет огромную роль в волевой подготовке.

Надо всегда иметь ввиду, что формирование волевых качеств - это не эпизодическая работа тренера-педагога, которую он проводит перед соревнованием или спортивным мероприятием, а постоянный кропотливый труд , требующий от него большой затраты сил , времени, упорства и энтузиазма в течении всей многолетней подготовки спортсменов или обучения в школе.

**3.** Преподаватель ФК может использовать некоторые методики и системы методик, разработанные для волевой подготовки профессиональных спортсменов в работе со школьниками. Но в воспитании волевых качеств посредством занятий ФК, да и в спортивной подготовке, нужно следовать важному принципу:

Подход к оценке степени развитости воли и воспитанию волевых качеств, как в возрастном, так и в индивидуальном аспекте должен быть дифференцированным, исходя из многокомпонентной структуры воли. По мере развития психики волевая регуляция меняется, так же она меняется в зависимости от эмоциональной структуры и уровня интеллекта личности. Поэтому применяя методы развития волевых качеств и мотивацию в занятиях ФК, педагог должен принимать индивидуальный подход, основанный выявлении и учете на всех вышеперечисленных факторов.

# **Список использованной литературы**

1. И.А. Алешков. Опыт психологического анализа спортивной деятельности. — В сб.: Психология спортивной деятельности. М., изд. ВНИИФК, 1978
2. Алексеев Н.Г. Воля // Философский энциклопедический словарь.- М. : Сов. энцикл., 1983.- с. 90-91.
3. Баканов Е.Н. Исследование генезиса волевого действия.- М: МГУ, 1979.-с- 22
4. Божович Л.И. Что такое воля? // Семья и школа.- 1981.- №1.- с. 32-35.
5. Брихцин М. Воля и волевые качества//Психология личности в социалистическом обществе.-М., 1989
6. Высоцкий А.И. Волевая активность школьников и методы ее изучения.-Рязань, 1979. –с.9
7. Гоноблин Ф.Н. Психология. Учебное пособие.-М., 1976.- с.42
8. Иванников В.А. Проблема воли: история и современность // В сб.: Проблемы психологии воли.- Рязань, 1991.- 199 -с. 7-9.
9. Ивашкин В.С. Природа и психологические механизмы волевого усилия // Проблемы психологии воли.- Рязань, 1991.- с. 19-23.
10. Ильин Е.П. Психология воли.-СПб., 2000.- с.114-254.
11. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. — М.: Просвещение, 1987. — 287 с.
12. Калин В.К. На путях построения теории воли //Психологический журнал.-1989.-№2
13. Немов Р.С. Психология. Кн.1.-М., 1995.-с.57
14. Немов Р.С. Психология: Учебное пособие для институтов и училищ — М. : Просвещение, 1990. - 296 с.
15. Никандров В.В. Систематизация волевых свойств человека.-Весник СпбУ-1995.-№3
16. Прядеин В.П. К структуре волевых качеств // Проблемы психологии воли.- Рязань, 1991.-с. 16-19.
17. Психология спорта высших достижений / Под ред. А.В. Родионова. — М. : ФиС, 1979. — 144 с.
18. Психология физического воспитания и спорта / Под ред. Т.Т. Джамгарова и А.Ц. Пунин. — М. : ФиС, 1979. - 143 с.
19. Пуни А.Ц. Психологические основы волевой подготовки в спорте.-М., 1977.- с. 23
20. Рудик П.А. Психология воли спортсмена.-М., 1973. -с. 26
21. Селиванов В.И. Воля и ее воспитание.-Рязань, 1992. -с.13
22. Хрестоматия по психологии/ Сост. В. В. Мироненко. Под ред. А. В. Петровского. — М.:Просвещение, 1977. — 436 с.
23. Материалы сайта посвященного спорту философии спорта, спортивной психологии и медицины. http://def.kondopoga.ru/2007
1. 1 Ильин Е.П. Психология воли.-СПб., 2000. с-114 [↑](#footnote-ref-1)
2. [↑](#footnote-ref-2)
3. [↑](#footnote-ref-3)
4. [↑](#footnote-ref-4)
5. [↑](#footnote-ref-5)
6. [↑](#footnote-ref-6)
7. [↑](#footnote-ref-7)
8. [↑](#footnote-ref-8)
9. [↑](#footnote-ref-9)
10. [↑](#footnote-ref-10)
11. [↑](#footnote-ref-11)
12. [↑](#footnote-ref-12)
13. [↑](#footnote-ref-13)
14. [↑](#footnote-ref-14)
15. [↑](#footnote-ref-15)
16. [↑](#footnote-ref-16)