

Бекмансуров Р.Х., старший преподаватель, б/с, Елабужский институт (филиал) КФУ / факультет психологии и педагогики / кафедра теории и методики физической культуры и безопасности

жизнедеятельности

Россия, г. Елабуга

Гимазов Э.Р.,

студент 3 курс, факультет «Психологии и педагогики»

Елабужский

институт(филиал)КФУ

Россия,

г.Елабуга

ИССЛЕДОВАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ СПОРТСМЕНОВ

Аннотация: Статья посвящена исследованию особенностей волевой регуляции, которые стали свойствами личности и проявляющиеся в конкретных специфических ситуациях. Выявлению качеств для воспитания воли. Целей для дальнейшего развития волевых качеств.

Ключевые слова: воля, усилие, развитие, воспитание, мотивация, эффективность

Annotation: The article is devoted to the study of the features of volitional regulation, which have become the properties of the personality and are manifested in specific situations. Identification of qualities for the education of the will. The purposes for the further development of strong-willed qualities.

Key words: will, effort, development, upbringing, motivation, efficiency.

ВВЕДЕНИЕ

Современный спорт предъявляет исключительно высокие требования к уровню разносторонней подготовленности спортсменов. Важнейшими элементами тренировочного процесса считаются физическая, техническая,

тактическая и психологическая подготовка. Воля делает человека свободным и сознательным субъектом в собственной жизни.

Большое напряжение внимания, сложность двигательных навыков, и в общем и целом вся спортивная деятельность требуют большого напряжения воли. Волевые качества проявляются в действиях спортсмена, направленных на преодоление трудностей и препятствий, которые определяются спецификой того или иного вида спорта. Любая специфика соревновательной деятельности требует от любого спортсмена высокого уровня психической подготовленности, волевых качеств, умения сохранять спокойствие и эмоциональную устойчивость в ответственных соревнованиях. Именно это и подчеркивает актуальность данной темы исследования.

Воспитание волевых качеств – одна из главнейших задач подготовки профессионального спортсмена. Ведь для того чтобы развить у человека, занимающегося спортивной деятельностью, те или иные волевые качества, необходимо исходить из тех конкретных трудностей и преград, с которыми сталкивается спортсмен непосредственно в своей спортивной деятельности. Поэтому как уже было сказано выше любое исследование, направленное на изучение волевых качеств и волевой готовности спортсменов является актуальным.

Волевые качества личности

Волевые качества – это особенности волевой регуляции, которые стали свойствами личности и проявляющиеся в конкретных специфических ситуациях, которые обуславливаются характером преодоления трудностей.

Человек может быть несмелым, нерешительным, нетерпеливым не потому, что не хочет проявить «силу воли», а потому, что для ее проявления у него нет так называемых генетически обусловленных возможностей, ну или простыми словами у него меньше врожденных задатков.

Перед началом процесса развития волевой сферы личности нужно понимать то, что придется столкнуться со значительными трудностями,

поэтому потребуются терпение, чуткость и педагогическая мудрость. Можно выделить 5 существенных условий для воспитания воли.

Первым и самым главным условием данного процесса является формирование мировоззрения и развитие общественных чувств.

Вторым условием является овладение умением хотеть. Если человек не имеет чёткого понимания о том, что ему нужно, он не сможет развить в себе сильную волю.

Третье условие говорит о том, что не нужно принимать тех решений и намерений, которые ты не можешь предварить в жизнь.

Четвёртым условием является образование привычки оценивать свои действия, осознавать их последствия, а так же смотреть на них со стороны.

И наконец пятое, последнее условие воспитания воли – постоянная тренировка себя в преодолении внутренних и внешних препятствий, постоянное упражнение волевого усилия.

В ряду волевых качеств целеустремлённость, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание есть качество, без которого невозможно развить все остальные. Это качество целеустремлённости. Оно является своеобразной основой для всего остального. Никакая деятельность не принесёт результата, если человек не осознаёт ту цель, ради которой он живет и работает. Чем больше усилий требуется от человека в конкретном виде деятельности, тем отчётливее должна быть его цель.

Волевые усилия и готовность спортсменов к их проявлению

Волевые условия обуславливают эффективную саморегуляцию и мобилизацию возможностей человека. В зависимости от характера трудностей, препятствующих реализации той или иной цели в спорте, волевые усилия приобретают те или иные особенности. Для их проявления необходима

информация о ходе спортивной борьбы и состоянии организма спортсмена, на основе которой осуществляется волевой самоконтроль. Так же важно сознательное представление спортсменом реальности достижения намеченных результатов. Волевые условия лишь тогда достигают высокой эффективности, когда они подчинены целям разного уровня и значения. От того, какой трудности цели выбраны спортсменом, зависит интенсивность проявления его волевых усилий. Если цель легкодостижима, личность не проявит скоротечных усилий, так как ее можно достичь без каких-либо иных средств. И наоборот, выбор труднодостижимых целей требует от спортсмена проявления волевых условий их реализации. Высокий уровень притязаний, как правило, способствует усилению мотивации достижения и вследствие этого дополнительной мотиваций волевых качеств.

Таким образом, волевые усилия можно объяснить как активное проявление сознания, направленного на эффективную саморегуляцию и мобилизацию возможностей человека для успешного преодоления препятствий в процессе достижения его целей.

Выводы

Выполняя различные виды деятельности, преодолевая при этом внутренние и внешние препятствия, человек прорабатывает в себе волевые качества, имеющие огромное значение для учёбы, труда и спорта.

Раскрывая значение воли, особенности волевых качеств, необходимо отметить, что преодоление субъективных трудностей и неприятных переживаний, вызванных тренировкой, обязательно сменится чувством удовлетворения собой. Волевые усилия - это резервный энергетический и высший регуляторный фактор в любой сфере деятельности человека, и в спорте в частности. Систематическая тренировка и регулярные выступления на соревнованиях являются эффективными средствами волевых качеств спортсмена. Формирование личности в спорте не менее значимо, чем целенаправленное развитие у спортсменов физических качеств и технического

мастерства. Формирование волевой личности в спорте в первую очередь связано с воспитанием у спортсмена нравственного самосознания, побуждающего к достижению высоких результатов.

Источники:

1) Абраменко В. И. Взаимоотношения в коллективе и развитие волевых черт характера школьников-подростков // Проблемы психологии воли. Рязань. 1974.

2) Агафонов Т. И. О волевых проявлениях личности в затрудненных условиях // Вопросы психологии. 1956. № 5.

3) Баканов Е. Н. Стадии развития волевых процессов // Вестник Московского университета. Психология. 1977. № 4.