**ЛЕКЦИЯ 05. ВОЛЕВАЯ СФЕРА СПОРТСМЕНОВ И ЕЕ ПРОЯВЛЕНИЕ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

4.1. Сила воли и ее компоненты

Спортивная деятельность непременно связана с преодолением спортсменами различных **трудностей.**Выделяют две группы трудностей: объективные и субъективные.

*Объективные трудности*– те, которые обусловлены специфическими для данного вида спортивной деятельности препятствиями. Это большие тренировочные нагрузки, погодные условия деятельности (ветер, дождь, снег, освещенность), техническая сложность разучиваемых упражнений, поломка спортивного инвентаря, присутствие прессы и телевидения, негативная реакция зрителей, незнакомое место соревнований и невозможность провести полноценную разминку и т. д.

*Субъективные трудности*выражают личное отношение спортсмена к объективным особенностям данного вида спортивной деятельности (возникновение неблагоприятных эмоциональных состояний, например страха, неуверенности; снижение мотивации к деятельности или, наоборот, ее возрастание вследствие неотступности мыслей о первом месте, о побитии рекорда, о выполнении определенного норматива).

Преодоление этих трудностей зависит от развития волевой сферы спортсмена, или, как говорят, от силы воли. Она проявляется в различных волевых качествах: настойчивости, упорстве, терпеливости, смелости, решительности, выдержке и других. Обладать всеми этими качествами в одинаковой степени спортсмены не могут. У одного лучше выражено одно волевое качество, у другого – другое.

Поиску путей развития силы воли в психологии и педагогике уделяется большое внимание. Однако до сих пор многие из важных для практики вопросов остаются нерешенными. Предлагаемый путь, кажущийся наиболее естественным, лежит через преодоление объективных и субъективных трудностей, возникающих на пути достижения цели, но не всегда приводит к желаемому результату, поскольку проявление воли в различных ситуациях конкретно и способы развития конкретных волевых качеств могут быть разными. Кроме того, волевые проявления связаны как с моральным компонентом (мировоззрением, идеалами, установками, мотивами), так и с психофизиологическим, то есть с врожденными свойствами нервной системы (силой, подвижностью и балансом нервных процессов).

Очевидно, одни компоненты волевых проявлений (мотивационные) изменяются при воспитании и тренировке относительно легко, другие – с большим трудом. Отсюда и усилия педагогов будут зависеть от того, насколько сильно выражен в том или ином волевом проявлении генетический компонент, который, как известно, изменяется в течение жизни очень слабо.

...

*В. Борзов. Бывает особенно обидно, когда слышишь укор: мол, проиграл из-за недостатка волевых качеств. Конечно, бывает и так, но редко. Наши чемпионы в огромном большинстве – исключительно волевые ребята.*

*Л. Турищева. Заметь, Валера, сам спортсмен готов признать любые методические грехи, но волевую ущербность – никогда. Ведь это для него какдля спортсмена чуть ли не смертный приговор. Отсюда напрашивается: волевое воспитание необходимо.*

*В. Борзов. И оно есть. Причем осуществляется в процессе тренировки. Во-первых, в преодолении максимальных напряжений. Во-вторых, в продолжении работы на фоне предельного утомления. В-третьих, в выполнении этой работы с максимальной скоростью, частотой, усилием. Наконец, волевое воспитание осуществляется регулярностью больших нагрузок – независимо от состояния.*

*Л. Турищева. Большой спортсмен начинается с мелочей. Когда разговор идет о тренировке – как бы ни была она тяжела, – все говорят: это труд. И безропотно делают все, что надо. А вот когда нужно соблюдать строжайший режим: вовремя лечь, вовремя встать, когда лишнего ничего себе позволить не можешь – это уже труднее. Рядовой спортсмен дает себе послабление. А лидер не позволяет и делает это по собственной воле.*

*В. Борзов. Метод воспитания воли – сознательное выполнение того, что у тебя не получается. Например, спринтеры не любят бегать кроссы, хотя они и нужны. Так вот, волевой спортсмен бегает кроссы…*

*Л. Турищева. Тоже и у нас. Свой любимый снаряд гимнастка всегда отрабатывает, а вот идти на нелюбимый, самый трудный да еще в состоянии утомления (и отработать его не формально, а на совесть) – тут действительно воля нужна. Но потом об этом никогда не жалеешь.*

*В. Борзов. Гимнаст, начавший упражнение, бегун, вышедший на дистанцию, должны завершить свое дело согласно плану, не поддаваясь воздействию сиюминутного настроения. Проявление воли – это прежде всего борьба с собой.*

*Формула воли // Советский спорт. 1978. 29 ноября*

Одним из общих компонентов воли является моральный, который формируется в процессе воспитания человека. Чувство долга, ответственности за порученное дело, самопожертвование – вот те качества, которые характеризуют нравственно сформированную личность.

Формирование *морального компонента воли*помогает проявлять волевое усилие в любой ситуации независимо от ее специфики. Только нравственно сформированный человек способен к подвигу, к проявлению мужества и героизма в экстремальных ситуациях. Моральный компонент воли не только стимулирует проявление в различных ситуациях волевого усилия, направленного на преодоление той или иной трудности, но и определяет, ради чего проявляется воля. Воля может быть инструментом в эгоистичных устремлениях человека. Задача же тренера состоит в том, чтобы придать волевым проявлениям такую направленность, которая позволяет человеку, по словам И. М. Сеченова, совершить нравственный подвиг. Тогда и сами преодолеваемые человеком трудности получают другой, эмоциональный оттенок: спортсмен начинает испытывать «прекрасную усталость», «приятную тяжесть», «упоение опасностью» и другие эмоции, которые становятся амбивалентными, то есть отражают две, казалось бы, противоположные эмоции.

Следует подчеркнуть, что для успешного развития волевых качеств недостаточно ставить перед спортсменами трудные задачи, надо учить преодолевать трудности, формировать у спортсменов *волевые умения:*приемы самоубеждения, самоободрения, самоприказа.

4.2. Настойчивость (целеустремленность)

Как правило, путь к достижению большой общественно значимой цели бывает долгим и связан с преодолением трудностей и неудач. В связи с этим возникает необходимость в формировании у занимающихся спортом целеустремленности, одним из проявлений которой является настойчивость. Если спортсмен не будет сам стремиться достичь отдаленной цели, никакие ухищрения тренера не помогут. Если же у спортсмена имеется ярко выраженное стремление преодолеть все трудности, он может компенсировать некоторые недостаточно выраженные у него способности.

О роли целеустремленности олимпийский чемпион по лыжным гонкам Вячеслав Веденин говорил следующее.

...

*Веденин. Мы сейчас в спорте без конца твердим о таланте, изобретаем тесты, просмотры и так далее. Да, конечно, на основе этих мероприятий удается проводить какой-то отбор. Но сколько в соответствии с тестами остается за бортом «бесталанных», но целеустремленных, которые могли бы добиться в спорте не меньше, а может быть, и гораздо больше «научно» отобранных.*

*Корреспондент. Собственно, наш спор грозит перейти в область: талант или трудолюбие…*

*Веденин. Нет, нет, именно целеустремленность. Я отношу трудолюбие лишь к одной из составных качества, заключенного для меня в понятии «целеустремленность». Человек может быть трудолюбив, но размениваться на мелочи, разбрасываться… Под целеустремленностью я понимаю полное подчинение всего образа жизни достижению поставленной цели.*

*Корреспондент. Вы только что говорили, что чемпионы – самые обыкновенные люди, и тут же требуете от них необыкновенного самоотрешения, великой самоотдачи…*

*Веденин. Это противоречие кажущееся. Самый обыкновенный человек способен воспитать в себе самую необыкновенную, как вы говорите, целеустремленность. Начинать надо с малого, хотя бы с дисциплины, акуратности во всем. Затем – добросовестность в тренировках. На каком-то этапе настает момент, когда необходимо научиться управлять своими желаниями (Советский спорт. 1977. 27 января).*

**Настойчивость**– это сознательное стремление личности к достижению отдаленной по времени цели, несмотря на возникающие трудности и неудачи. Конечно, целеустремленность может быть связана и с увлеченностью своим делом, вследствие чего она может поддерживаться не только силой воли человека, но и его интересами, эмоциональной привлекательностью выполняемой деятельности. Однако практика показывает, что всегда на каком-то этапе достижения отдаленной цели возникают трудности, прежде всего субъективного порядка (утомление, пресыщение, разочарование при неудаче и т. п.), которые преодолеваются в основном волевым усилием.

Физиологическим механизмом настойчивости является возникновение в мотивационной сфере человека стойкой инерционной *доминанты,*которая может управлять всем жизненным укладом человека, тормозя другие влечения и интересы. Однако такой отказ от всех жизненных благ и соблазнов ради достижения высокого спортивного результата у большинства не проходит безболезненно. Часто возникает конфликт между долгосрочной доминантой, отражающей целеустремленность спортсмена, и ситуативными интересами, желаниями, потребностями, нарушающими тренировочный режим, снижающими активность спортсмена на тренировочных занятиях и проявление воли на соревнованиях. В связи с этим необходимо знать основные *пути поддержания целеустремленности.*

*Конкретизация цели и перспектив деятельности.*Ближайшими целями могут быть овладение упражнением, достижение определенного уровня развития двигательного качества и т. д. В связи с этим каждое тренировочное занятие нужно проводить таким образом, чтобы спортсмены упражнялись не «вообще», а овладевали конкретным материалом. Нужно добиваться, чтобы спортсмены, уходя с занятий, как можно чаще сознавали, что они чего-то достигли, продвинулись вперед.

Неопределенность цели и ситуации снижает степень мобилизованности и старательности тренирующегося, приводит в конце концов к снижению работоспособности и тренированности.

Цель, которую ставит перед собой тренирующийся, не всегда совпадает с целями и задачами тренера. Такое совпадение желательно, но на первых этапах тренировочного процесса порой труднодостижимо. Дело в том, что дети первоначально удовлетворяются конкретными ближайшими мотивами деятельности. Например, они хотят научиться плавать, а не выполнить разрядный норматив, играть в баскетбол, а не научиться техническим приемам и т. п. Для формирования целеустремленности тренеру не следует в таких случаях пренебрегать этими мотивами. Наоборот, их надо использовать для формирования положительного отношения детей к тренировочному процессу, а более серьезные учебно-тренировочные задачи выдвигать постепенно, по мере прогрессирования ученика.

*Разнообразие средств, форм и методов проведения учебно-тренировочных занятий и организация досуга на сборах.*Длительная и порой однообразная тренировочная работа, повторяющаяся изо дня в день, приводит к развитию хронических состояний монотонии и психического пресыщения, которые не только снижают тренировочный эффект, но и уменьшают настойчивость и целеустремленность. В связи с этим для поддержания целеустремленности необходимо разнообразить средства, формы и методы проведения учебно-тренировочных занятий. Например, проведение занятий на природе вызывает подъем эмоционального состояния и более благоприятные сдвиги в организме тренирующихся. Показано, что протекание биохимических процессов в организме спортсмена зависит от его настроения и отношения к занятиям: при положительных эмоциях сдвиги бывают большими.

Конечно, ради погони за эмоциональной привлекательностью тренировочных занятий нельзя превращать их в развлекательное мероприятие. Однако и игнорировать фактор эмоциональности невозможно. Поэтому тренеру нужно, не теряя содержательности занятий, тщательно продумывать чередование средств и методов, способов организации тренировочных занятий.

Особо следует остановиться на **организации досуга**во время учебно-тренировочных сборов. Строгое и в общем-то необходимое соблюдение режима, отказ от элементарных удовольствий и привычек – одно из условий достижения высокого спортивного результата. Однако нередко тренеры перебарщивают в своих требованиях к спортсменам, лишая их нормальных условий жизни, превращая тренировочный сбор в казарму. Происходит это по многим причинам (непонимание спортсменов, неуверенность в их сознательности и ответственности, желание перестраховаться и т. д.). В результате же вольно или невольно тренер сам ухудшает состояние спортсменов, снижает их целеустремленность.

*Соблюдение принципа доступности.*Целеустремленность поддерживается достижением поэтапных целей. В связи с этим для развития волевой сферы личности необходимо предъявлять преодолимые, но требующие определенных усилий трудности. Слишком легкое задание неэффективно для поддержания целеустремленности и воспитания настойчивости. Однако и чрезмерно трудное задание может вызвать чувство разочарования, утрату веры в свои силы. Оптимальная же трудность подстегивает учащихся к большей мобилизации возможностей, бросает вызов самолюбию и стимулирует активность учащихся на преодоление трудности.

Важно также стремиться развивать у спортсмена чувство удовлетворения от самого процесса тренировки, пробудить у него интерес к содержанию занятий, стремление к познанию теоретических закономерностей. Тогда процесс тренировки наполнится для него новым содержанием, в нем появятся элементы творчества, и спортсмен не будет воспринимать занятия как малопонятное и однообразное выполнение большой по объему тренировочной работы. В этом случае и неудачи, неизбежные при достижении отдаленной по времени цели, будут переживаться спортсменом не так остро и, следовательно, окажут меньшее отрицательное влияние на целеустремленность.

*Использование эффекта соперничества.*В определенные моменты тренировочного процесса для поддержания целеустремленности и повышения настойчивости целесообразно использовать эффект соперничества. Наиболее простым способом его достижения является использование игрового и соревновательного методов выполнения нагрузок.

Можно использовать и другие приемы: например, дать спортсмену почувствовать себя первопроходцем, впервые выполняющим такой-то гимнастический элемент, или стимулировать спортсмена на лучшие результаты, сравнивая его деятельность с деятельностью уже добившихся успехов спортсменов. Повышение мотива такими способами увеличит настойчивость, создаст новый эмоциональный заряд для поддержания целеустремленности.

*Формирование у спортсмена чувства долга и ответственности.*При недостаточном развитии у спортсмена чувства долга настойчивость может не обнаружиться в полной мере. Правда, ее проявление возможно и при эгоистических устремлениях спортсмена (корыстолюбии, чрезмерном честолюбии), однако вряд ли такая целеустремленность и проявление настойчивости будут радовать педагога.

4.3. Смелость

*Смелость – это способность человека действовать в ситуациях, осознаваемых как опасные для жизни, здоровья и престижа, не снижая качества деятельности.*Выбор метода и средств повышения уровня смелости во многом зависит от конкретных условий, однако при этом должен соблюдаться научно обоснованный методологический подход.

...

*Интервью с одним из сильнейших немецких гимнастов:*

*– Умеете ли вы прыгать в воду?*

*– Однажды прыгнул с пятиметровой вышки головой вниз, а с десятиметровой – не хватило смелости.*

*– Страх разве вяжется с гимнастикой?*

*– Прыжки в воду и гимнастика – разные вещи. Но и в гимнастике нельзя вслепую идти на новый элемент. Его сначала нужно детально осмыслить и продумать. Смелость и риск должны существовать в правильном сочетании.*

*Советский спорт. 1977. 25 мая*

Считается, что некоторые виды спорта, в частности спортивная гимнастика, способствуют развитию смелости (А. Ц. Пуни). В частности, это мнение находит подтверждение в фактах, полученных Н. Д. Скрябиным: среди представителей «опасных» видов спорта (прыжки на лыжах с трамплина, прыжки в воду, прыжки с парашютом и т. п.) очень редко встречаются лица с выраженной боязливостью. Однако даже эти данные не могут служить доказательством справедливости изложенной выше точки зрения, хотя они могут быть рассмотрены под другим углом зрения – как доказательство естественного отбора в этих видах спорта. Характерно, что среди мастеров по спортивной гимнастике было достаточно спортсменов с типологическим комплексом боязливости. Следовательно, можно сделать выводы:

1) спортивная гимнастика не приводит к «переделке» боязливых на смелых;

2) достичь высокого мастерства в этом виде можно и не обладая достаточно большой смелостью (см.: *Скрябин Н. Д.*Проявление волевого качества смелости в различных видах спортивной деятельности // Психофизиологические вопросы изучения личности спортсменов. Л., 1976).

...

*Каким же образом гимнастам с низкой степенью смелости удается достичь высокого мастерства? В поисках ответа на этот вопрос Н. Д. Скрябин (см.: Изучение адаптации школьников к ситуации риска // Психофизиологические особенности спортивной деятельности. Л., 1976) проделал эксперимент по изучению адаптации детей к опасной ситуации, возникающей при выполнении некоторых упражнений.*

*Испытуемым предлагалось многократно (по 10 раз в течение 8 уроков) выполнять одно и то же упражнение, приводящее к возникновению боязни. О процессе адаптации к этой ситуации судили по качеству выполнения упражнения, по пульсу и балансу нервных процессов. При этом о степени смелости судили не по абсолютной оценке качества упражнения, а по разности оценок при выполнении упражнения со страховкой и без нее.*

*Исследование показало, что по мере многократного выполнения этого упражнения без страховки оценка его все больше приближалась к оценке выполнения упражнения при страховке, то есть контроль над выполнением упражнения все больше усиливался, а переживание боязни проявлялось все меньше. Об этом свидетельствовало и уменьшение частоты пульса до и после выполнения упражнения, а также уменьшение случаев сдвига баланса нервных процессов в какую-либо сторону. Следовательно, можно сделать вывод, что испытуемые постепенно адаптировались к данной опасной ситуации.*

Большая роль в устранении страха или его ослаблении должна принадлежать методам психорегулирующей тренировки. Кроме того, тренеры должны проводить большую профилактическую работу, не допуская возникновения у спортсмена необоснованного страха только из-за того, что он незнаком с упражнением, слабо подготовлен или не уверен в успешности его выполнения.

4.4. Решительность

Говоря на эту тему, надо сразу подчеркнуть, что решительность – не синоним смелости, как об этом пишется во многих учебниках и словарях: «Смело – значит уверенно, без колебаний» или «Вне смелости не может быть решительности». Но это не значит, что решительность не может быть связана со смелостью. Безусловно, в ряде волевых актов при наличии опасности они проявляются одновременно. Не случайно поэтому и некоторые слова в обыденной речи обозначает и то и другое. Например, «расхрабриться» – значит набраться смелости и решиться на что-либо; «отважиться» – осмелиться, решиться; «боевой» означает и смелый, и решительный.

Однако исследования и спортивная практика показывают, что *корреляции между волевыми качествами смелости и решительности обнаруживаются только в опасной ситуации*(чем ниже уровень смелости, тем меньше решительность), причем они выражены в большей степени у лиц женского пола. Однако и в этих случаях встречаются исключения, когда многие боязливые в опасной ситуации становятся решительными при необходимости выполнять задание. Для них длительное переживание опасности и страха мучительно, поэтому они действуют по принципу «Лучше любой исход, чем бесконечное переживание опасности». Так, одна спортсменка, чемпионка СССР по прыжкам с 10-метровой вышки, проявляла решительность при прыжках только потому, что ей было страшно и она хотела скорее избавиться от этого переживания.

И все же решительность и смелость – это два самостоятельных волевых качества. Решительность, проявляемая вне опасной ситуации, не требует проявления смелости (например, при выполнении баскетболистами штрафных бросков и т. п. действий).

Изучение соотношений между смелостью и решительностью не подтвердило бытующее мнение, что смелый всегда является решительным. Это особенно отчетливо видно в спортивной деятельности, и не случайно в исследовании В. А. Иванникова и Е. В. Эйдмана (см.: Структура волевых качеств по данным самооценки // Психологический журнал. 1990. № 3) именно спортсмены в своих представлениях провели различие между этими волевыми качествами. По данным И. П. Петяйкина (см.: Педагогические аспекты развития решительности: Автореф. дис. … канд. наук. Л., 1978), при выполнении теста «лабиринт», где опасная ситуация отсутствовала, боязливые принимали решение о том, какой сделать ход, даже несколько быстрее, чем смелые. При выполнении же теста «падение спиной назад» время колебаний было меньшим у смелых.

Существует точка зрения, согласно которой решительность – это принятие решения без колебаний и сомнений. Но проявление решительности чаще всего необходимо именно при неуверенности в правильности принимаемого решения, когда от него многое зависит как для самого человека, так и для других людей. В основе решительности лежит волевое усилие, направленное на преодоление имеющихся сомнений, прекращение колебаний. А это значит, что проявление решительности связано с обдуманностью принимаемого решения.

...

*Под решительностью понимают способность человека быстро принимать решение и приступать к его осуществлению в значимой для него ситуации, особенно при наличии неуверенности и боязни.*

Решительность проявляется в двух ситуациях принятия решения: делать/не делать, и готов/не готов (когда заведомо известно, что делать все равно придется).

В связи с этим принимаемые за показатели решительности время решения оперативных задач или правильность оценки ситуации не являются ее адекватными показателями. Это время зависит не столько от силы воли, сколько от интеллекта и компетентности человека.

Решительность – врожденное волевое качество человека. Она обусловлена задатками – типологическими особенностями свойств нервной системы (см. главу 7). Для каждого спортсмена характерны свои стабильные временные показатели принятия решения. Например, одни баскетболисты затрачивали на выполнение штрафных бросков 2–2,5 с, а другие – 4–4,5 с. Разное время определения готовности к прыжку имеется у прыгунов воду и у городошников перед броском биты.

Основным путем развития решительности является тренировка с многократным повторением проблемных ситуаций, то есть таких, когда необходимо принять решение в условиях выбора, при недостатке информации и т. п. Способствует развитию решительности и выполнение опасных упражнений, например тех, которые используются и для развития смелости (прыжок назад с закрытыми глазами, прыжок с козла на козла, установленных на высоте 1 м и больше и при расстоянии между ними на 20 см меньшего максимально возможного для данного человека прыжка на полу, падение с прямым корпусом назад спиной и т. п.).

Испробованы два варианта адаптации к «опасным» упражнениям – со страховкой преподавателя и без страховки. Быстрее и в большей степени решительность развивалась в тех случаях, когда страховка не использовалась. Следовательно, для развития решительности даже в условиях, вызывающих страх, лучше заставлять учащихся самих принимать решение (см.: *Петяйкин И. П.*Развитие решительности при адаптации к ситуации риска // Тезисы докладов на VIII Всесоюзной конференции по психологии спорта. М., 1976).

Способствует развитию решительности создание соревновательной обстановки на тренировочных занятиях. Однако слишком большая значимость действий и ответственности снижает решительность.

Повышению решительности способствует возникающая у спортсменов по мере овладения упражнениями уверенность в своих силах. Для быстрейшего возникновения этого чувства и снятия боязни на первых этапах обучения новичков целесообразно использовать страховку и помощь, а на тренировке перед соревнованием важно заканчивать ее на успешном выполнении двигательного действия.

Особое внимание требуется девушкам и женщинам, которые проявляют в опасной ситуации значительно большую нерешительность, чем мужчины.

4.5. Терпеливость и упорство

**Терпеливость**– это способность человека долго переносить неблагоприятные состояния (в спортивной деятельности это главным образом способность долго работать на фоне усталости, не снижая интенсивности и качества работы). Многие тренеры при приеме новичков в свою секцию придают выраженности этого качества («умению терпеть») большое значение.

Проявляется терпеливость через приложение дополнительного волевого усилия. Способность к этому у всех людей разная, что обусловлено не только мотивацией, но и врожденными особенностями человека – типологическими особенностями нервной системы.

Можно ли развить это качество – неизвестно. Полученные в исследованиях данные ответа не дают, хотя известно, что у стайеров терпеливость выше, чем у спринтеров. Однако эти различия могут быть обусловлены и естественным отбором, а не только процессом тренировки выносливости.

**Упорство**– это стремление к достижению цели «здесь и сейчас», на данном тренировочном занятии. Например, у спортсмена не получается какое-то движение, упражнение, и он повторяет его еще и еще, несмотря на неудачные попытки. Проявление этого волевого качества зависит от ряда факторов (типологических особенностей свойств нервной системы, о чем говорилось выше), мотивации (особенно соревновательного характера).

Иногда упорство перерастает в *упрямство,*если спортсмен не воспринимает разумные на первый взгляд доводы других людей.

...

*На одном из соревнований по легкой атлетике прыгунья в высоту С. решила, что именно сегодня она должна выполнить норму первого разряда. Первые две попытки на этой высоте закончились неудачей. Осталась последняя попытка. Боясь сбить планку, спортсменка, подбежав к прыжковой яме, не делала отталкивания, а пробегала мимо. Снова начиналось сосредоточение, снова спортсменка делала разбег и снова не отталкивалась. Уже сгущались вечерние сумерки, и планка становилась плохо видимой, а спортсменка продолжала делать холостые попытки. Никакие уговоры судей прекратить соревнование не помогали. Наконец, на 17-й попытке спортсменка оттолкнулась от земли и, конечно, сбила планку.*

Роль волевых качеств в разных видах спортивной деятельности различна. В связи с этим болгарский психолог Ф. Генов (см.: Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена. М.: ФиС, 1971) разделил все волевые качества на три группы: ведущие для данного вида спорта волевые качества, ближайшие к ведущим и следующие за ними (табл. 4.1).

Выработке у спортсменов возможности работать «через не могу» способствует использование «ударных нагрузок», помогающих вскрыть резервные возможности организма и психики. Для этого применяют повторную и интервальную тренировки с работой максимальной интенсивности. Естественно, что использование такого метода должно проходить под надзором медиков, психологов и физиологов, иначе можно довести спортсменов до состояния перетренированности.

Таблица 4.1

Сравнительное значение волевых качеств в отдельных видах спорта



Для успешного использования метода «ударных нагрузок» важно создать заинтересованность спортсменов такой тренировкой, что достигается ее игровой организацией, моделирующей условия реального соревнования. Например, известный тренер по плаванию Г. В. Яроцкий при подготовке к ответственным соревнованиям пловцов сборной молодежной команды страны проводил наиболее тяжелые нагрузочные занятия методом деловой игры под названием «Матч ГДР – СССР». [8] Яроцкий делил с помощью жребия пловцов на две команды, назначал призы за личные и командные результаты. Было отмечено, что даже новички могли выдержать интенсивные и непривычные для них соревновательные нагрузки, которые в обычных тренировках считались ими недосягаемыми.

...

*Для формирования волевых качеств юных пловцов Г. В. Яроцкий применял различные педагогические приемы и упражнения на «преодоление себя». Например: заканчивается обычная, но интенсивная тренировка, спортсмены уже собираются покинуть бассейн, ибо все задания тренера выполнены, вдруг тренер громко называет несколько фамилий пловцов и, подозвав их к себе, говорит: «Вы поработали хорошо, знаю, что устали. Но вот еще одно задание, которое, извините, я забыл вам дать – его нужно обязательно выполнить. Это упражнение в плавании с отягощениями. Давайте выполним и его! Тот, кто выполнит его первым, получит приз» (показывает новые плавки фирмы «Адидас»). И вновь забурлила вода на плавательных дорожках бассейна.*

*Волков И. П.*

*Очерки спортивной акмеологии. Актуальные проблемы достижения вершин в спорте. СПб., 1998. С. 98–99*

С другой стороны, в тренировочных занятиях при овладении техникой того или иного упражнения (прыжков, метаний, пробегания коротких дистанций, подъема штанги) определенное количество попыток выполняется не в полную силу. Однако злоупотреблять этим не следует, так как движения, выполняемые с заниженными волевыми усилиями, закрепляются и в дальнейшем становятся тормозом при овладении движениями, выполняемыми в полную силу. Нельзя овладеть техникой в отрыве от волевых усилий.

...

*Показательным в отношении отрицательного воздействия выполнения движений с заниженной интенсивностью на усвоение более интенсивных движений является спортивный опыт Юрия Чистякова. Юрий Чистяков, высокий, очень развитый спортсмен, разучивая отталкивания в прыжках в высоту с разбега, долгое время прыгал через планку с трехшагового разбега, не дающего возможности подойти к толчку с необходимой высокой скоростью. Это, в свою очередь, вело к тому, что отталкивание он производил с относительно заниженной интенсивностью, не используя в должной мере свои возможности.*

*Для того чтобы улучшить результат, его новый тренер В. М. Дьячков порекомендовал Юрию прыгать с большего разбега. И вот уже несколько лет Юрий не может по-настоящему овладеть навыком прыжка в высоту с большого разбега, и, конечно, в этом ему во многом мешает старый, прочно укрепившийся навык прыжка с трехшагового разбега.*

*Бутенко Б. И.*

*В сб.: Проблемы психологии спорта. М.: ФиС, 1962. С. 71*

4.6. Половые различия в проявлении волевых качеств

По данным Н. Д. Скрябина (см.: Возрастные особенности проявления смелости // Спортивная и возрастная психология. Л., 1974), начиная с 11–12 лет среди лиц мужского пола смелых больше, чем среди лиц женского пола. Это нашло подтверждение и в исследовании И. П. Петяйкина (см.: Проявление смелости и решительности спортивными гимнастами // Психофизиологические особенности спортивной деятельности. Л., 1975), выявившего, что среди занимающихся спортивной гимнастикой несмелых в два раза больше среди лиц женского пола, чем мужского. Последний из названных авторов выявил, что начиная с 14 лет у лиц женского пола при выполнении опасного с их точки зрения упражнения меньше и решительность. Это подкрепляет распространенное мнение, что женщины меньше склонны к риску, чем мужчины.

В отношении такого волевого качества, как терпеливость, половые различия не выявлены. В то же время некоторые данные указывают на то, что женщины более упорны и упрямы, но проявляют меньшее самообладание.