DOI: 10.17117/na.2015.12.01.551

<http://ucom.ru/doc/na.2015.12.01.551.pdf>

Поступила (Received): 24.12.2015

**Михалина Е.С., Чернышева И.В.,
Егорычева Е.В., Шлемова М.В.
Сила воли и спорт**

**Mikhalina E.S., Chernysheva I.V.,
Egorycheva E.V., Shlemova M.V.
Willpower and sports**

В статье показано, что волевыми качествами называют конкретные проявления воли, обусловленные особенностями препятствий, которые приходится преодолевать. Специалисты определили волевые качества, которые необходимы спортсменам для преодоления возникающих в процессе их деятельности препятствий: целеустремлённость, настойчивость, решительность, смелость, инициативность, самостоятельность, выдержка, самообладание

Ключевые слова: воля человека, соревнования, спорт, спортсмены, волевые качества, целеустремлённость

Михалина Екатерина Сергеевна

Студент

Волжский политехнический институт (филиал)

г. Волжский, ул. Энгельса, 42 А

Чернышева Инга Владимировна

Старший преподаватель

Волжский политехнический институт (филиал)

г. Волжский, ул. Энгельса, 42 А

Егорычева Елена Владимировна

Старший преподаватель

Волжский политехнический институт (филиал)

г. Волжский, ул. Энгельса, 42 А

Шлемова Марина Владимировна

Старший преподаватель

Волжский политехнический институт (филиал)

г. Волжский, ул. Энгельса, 42 А

The article shows that volitional qualities called concrete manifestation of the will, due to the peculiarities of the obstacles to be overcome. Experts have determined will power needed to overcome the athletes during their performance barriers: tenacity, perseverance, determination, courage, initiative, independence, self-control, self-control

Key words: will of man, competitions, sports, athletes, volitional qualities, purposefulness

Mikhalina Ekaterina Sergeyevna

Student

Volzhskiy polytechnical institute (branch)

Volzhsky, Engels st., 42 A

Chernysheva Inga Vladimirovna

Senior teacher

Volzhskiy polytechnical institute (branch)

Volzhsky, Engels st., 42 A

Egorycheva Elena Vladimirovna

Senior teacher

Volzhskiy polytechnical institute (branch)

Volzhsky, Engels st., 42 A

Shlemova Marina Vladimirovna

Senior teacher

Volzhskiy polytechnical institute (branch)

Volzhsky, Engels st., 42 A

Спортивный человек это не только красивое и здоровое тело, но и правильный образ мысли. Спорт – один из наилучших способов формирования и поддержания воли человека. В основном с истинными проявлениями воли мы встречаемся именно на спортивных аренах и финишных прямых. Возрастание воли человека через спорт во многом обусловлено обязательностью спортивных нагрузок и напряжений. Спортивные тренировки и соревнования всегда несут в себе разные трудности. Воля человека проявляется и развивается в осознанных действиях, направленных на достижение определённых целей и связанных с преодолением всевозможных преград. Вопросы волевой подготовки спортсменов интересны, как педагогам – тренерам, так и многим ученым.

В спорте легче, чем в других видах деятельности, определять и дозировать степень трудности, да и сами препятствия встречаются спортсменам чаще, чем людям, не занимающимся спортом. Поэтому спорт наилучшим образом способствует развитию волевых качеств и формированию характера человека [2].

Препятствия, с которыми сталкиваются спортсмены, очень многочисленны. Даже в одном и том же виде спорта они могут быть разными. Препятствия – это различные предметы и явления, условия и влияния, с которыми человек сталкивается и которые становятся помехами для достижения им сознательно поставленной цели. Препятствия можно поделить на внешние и внутренние. К внешним относят: действия противника, технику спортивных упражнений, тактику ведения спортивной борьбы, уровень освещённости спортивной площадки, температуру и влажность на стадионе, поведение зрителей и судей и многое другое. Внутренними препятствиями могут быть: изменения различных систем организма спортсмена, его функционального и психического состояния. Возникновение внутренних препятствий связано, как правило, со столкновением с препятствиями внешними.

Известно, что для преодоления разных препятствий требуются различные проявления воли. Например, чтобы выполнить упражнение, связанное с преодолением чувства страха, необходимо проявить смелость. А чтобы длительно выполнять однообразную работу, нужно побороть чувство усталости и проявить настойчивость.

Волевыми качествами называют конкретные проявления воли, обусловленные особенностями препятствий, которые приходится преодолевать. Специалисты определили волевые качества, которые необходимы спортсменам для преодоления возникающих в процессе их деятельности препятствий: целеустремлённость, настойчивость, решительность, смелость, инициативность, самостоятельность, выдержка, самообладание.

Настойчивость – проявление воли, характеризующееся длительным сохранением энергии и активности в борьбе за достижение цели и преодоление многих, в том числе неожиданно возникающих препятствий.

Решительность и смелость – проявление воли, характеризующееся своевременностью и обдуманностью их реализации в практических действиях, отсутствием боязни принять ответственность за решение и его исполнение даже в условиях риска и опасности.

Инициативность и самостоятельность – проявление воли, характеризующееся личным почином, новаторством, творчеством и быстротой мышления в действиях, направленных на достижение цели, отсутствием ориентировки на помощь извне, устойчивостью по отношению к внушающим влиянием других людей и их действий.

Выдержка и самообладание – проявление воли, характеризующееся сохранением ясности ума, возможностью управлять мыслями, чувствами и действиями в условиях эмоционального возбуждения или подавленности, интенсивных напряжений, утомления, возникновения неожиданных препятствий, неудач и влияния других неблагоприятных факторов.

Из всех волевых качеств одно занимает особое положение: без его достаточного развития невозможно оперировать всеми остальными. Это качество – целеустремлённость. Целеустремлённость – проявление воли, характеризующееся ясностью целей и задач, планомерностью деятельности и конкретных действий, сосредоточенностью действий, мыслей и чувств на непреклонном движении к поставленной цели.

Целеустремлённого человека выделяет умение направлять свою деятельность, исходя из наиболее важного мотива. Вся сложность состоит именно в этом, ведь мотивы различаются не только степенью важности, но и мерой личной и общественной значимости, а также сроками возможности удовлетворения потребности, осознание которой превратилось в мотив. По этому временному признаку мотивы можно разделить на близкие и дальние. Часто бывает, что важный, но отдалённый мотив уступает менее значимому, но близкому. Происходит нечто похожее на пространственные иллюзии. Если в нескольких километрах от вас находится здание, а в руках у вас спичечный коробок, вы можете расположить его перед глазами так, что он будет перекрывать здание и даже казаться больше его. Так происходит и в спорте, если спортсмен поставил перед собой цель победить в ближайших соревнованиях, наметил пути достижения этой цели, в частности посещать каждодневные тренировки, то мотивы кажутся ему жизненно необходимыми. Сегодня день тренировки, а друзья приглашают пойти погулять с ними. Спортсмен может пойти на тренировку или на встречу с друзьями. Если он пойдёт гулять то мотив, который побуждает его к этому действию – ближайший. Человек, у которого недостаточно развита целеустремлённость, часто выбирает близкие мотивы. Человек целеустремленный всегда пренебрегает близкими мотивами и выбирает дальние. Он умеет выбирать главный мотив и долгое время добиваться цели, не поддаваясь воздействиям более близких мотивов. Следовательно, одним из наиболее частых внутренних препятствий является борьба мотивов. Но не всегда просто сделать цель по-настоящему желанной, тогда человеку сложнее определять близкие и дальние мотивы [1].

Итак, развитая целеустремлённость объединяет и закрепляет всю структуру остальных волевых качеств, создаёт условия развития личности. Но волевые качества развиваются путём преодоления препятствий. Основную роль в приобретении опыта их преодоления играет борьба с трудностями на тренировочных занятиях и соревнованиях. Это заставляет проявлять настойчивость

упорство целеустремленность волю к победе и создает уверенность в своих силах. То есть, своей волевой подготовкой спортсмен должен заниматься специально, создавая и преодолевая в ходе своего тренировочного процесса всё увеличивающиеся препятствия. Препятствия должны усложняться в соответствии с ростом подготовленности спортсмена. А степень трудности должна соответствовать задачам развития волевых качеств.

Спорт наилучшим образом способствует развитию волевых качеств и формированию характера человека, ведь в спорте легче, чем в других видах деятельности, определять и дозировать степень трудности, да и сами препятствия встречаются спортсменам чаще, чем людям, не занимающимся спортом. Особое значение в процессе занятий спортом нужно уделять развитию волевых качеств у спортсмена, так как любые спортивные достижения это в первую очередь результат усилия воли.

Список используемых источников:

1. Андронов О.П. Физическая культура, как средство влияния на формирование личности. М.: Мир, 1992.
2. Яшина Ю.Е., Чернышева И.В., Егорычева Е.В., Шлемова М.В. Роль физической культуры и спорта в развитии волевых качеств человека // Наука сегодня. Ч. 2. Вологда: Маркер, 2015. С. 103-105.

© 2015, Михалина Е.С., Чернышева И.В., Егорычева Е.В., Шлемова М.В.
Сила воли и спорт

© 2015, Mikhalina E.S., Chernysheva I.V.,
Egorycheva E.V., Shlemova M.V.
Willpower and sports