DOI: 10.17117/na.2016.11.03.055

<http://ucom.ru/doc/na.2016.11.03.055.pdf>

Поступила (Received): 24.11.2016

Жесткова Ю.К., Яшин М.А. Исследование волевых качеств студентов факультета физической культуры

Zhestkova Yu.K., Yashin M.A.
Study of volitional qualities of students of
the faculty of physical culture

В данной статье рассматриваются такие качества спортсменов, как воля и характер. Основная цель, определение того, что влияет на спортсменов в процессе тренировок и соревнований

Ключевые слова: воля, характер, спортсмен, самоконтроль

This article discusses the qualities of athletes, as the will and character. The main goal, the definition of what affects the athletes during training and competition

Key words: will, character, sportsman, self-control

Жесткова Юлия Константиновна
Старший преподаватель
Елабужский институт (филиал)
г. Елабуга, ул. Казанская, 89

Zhestkova Yulya Konstantinovna
Senior teacher
Yelabuga institute (branch)
Elabuga, Kazanskaya st., 89

Яшин Максим Андреевич
Студент
Елабужский институт (филиал)
г. Елабуга, ул. Казанская, 89

Yashin Maksim Andreyevich
Student
Yelabuga institute (branch)
Elabuga, Kazanskaya st., 89

ВВЕДЕНИЕ

Современный спорт предъявляет исключительно высокие требования к уровню разносторонней подготовленности спортсменов. Самыми главными элементами тренировочного процесса считаются физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка.

Большое напряжение внимания, сложность двигательных навыков, острая борьба, 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 квалифицированного 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 процессе 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 преодолеваемой трудности.

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 четкого 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 осуществить.

Четвёртым условием является образование привычки оценивать свои действия, осознавать их последствия, а также 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 осознает ту цель, ради которой он действует. Чем больше усилий требуется от человека в конкретном виде деятельности, тем яснее и отчётливее должна быть цель.

Волевые усилия и готовность спортсменов к их проявлению

Волевые условия обуславливают эффективную саморегуляцию и мобилизацию возможностей человека. В зависимости от специфики 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 предвидение спортсменом реальности достижения намеченных результатов. Волевые условия лишь тогда достигают высокой эффективности, когда они подчинены целям различного уровня и значения. От того, какой трудности цели выбраны спортсменом, зависит интенсивность проявления его волевых усилий. Если цель легкодостижима, личность не проявит интенсивных усилий, так как ее можно достичь без дополнительных 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 стимуляции волевых качеств.

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

В конце хочется отметить что была проведена методика по оценке степени силы воли. Для исследования было взято 2 группы (контрольная-студенты, занимающиеся спортом и экспериментальная-студенты которой занимаются спортом не регулярно. Каждая группа состояла из 30 человек, которым был предложен перечень вопросов (Приступая к выполнению трудного задания, стараетесь ли вы думать об ожидающих вас проблемах? Какое чувство у вас обычно вызывает неожиданный вызов к руководителю? и т.д.).

В итоге были выявлены следующие результаты: в контрольной группе у 24 спортсменов характер и воля считаются достаточно твердыми, а поступки реалистичными и взвешенными. У 5 спортсменов характер и воля также твердые, а поведение достаточно ответственное. У 1 спортсмена воля и характер близки к идеальному. Человека со слабой волей не выявлено.

В экспериментальной группе результаты были следующие: 9 человек со слабой волей, у 20 студентов характер и воля достаточно твердые, а поступки взвешенные, у 1 студента характер и воля очень твердые, поведение достаточно ответственное в большинстве случаев.

Это связано с тем, что в процессе тренировок человек сталкивается с серьезными трудностями, преодолевает боль, вместо развлечений и других радостей он идет на тренировку, которая порой напоминает тяжелую физическую работу.

Выводы

Выполняя различные виды деятельности, преодолевая при этом внутренние и внешние препятствия, человек вырабатывает в себе волевые качества, имеющие большое 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. 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 победы.

Список используемых источников:

1. Алексеев Н.Г. Воля/. М.:Сов.энцикл,1983.
2. Высоцкий А.И. Волевая активность школьника и методы ее изучения. Рязань, 1979.
3. Ф. Генов Психологические особенности готовности спортсменов, 1971.
4. Никифоров Г.С. Самоконтроль человека, 1989.
5. Рудик В.А. Психология воли спортсмена, 1979.

© 2016, Жесткова Ю.К., Яшин М.А.

*Исследование волевых качеств студентов
факультета физической культуры*

© 2016, Zhestkova Yu.K., Yashin M.A.

*Study of volitional qualities of students of the faculty
of physical culture*