

## **Морально - волевые качества спортсменов**

Важность волевых качеств в современном спорте трудно переоценить. От того, сможет ли спортсмен преодолеть многочисленные трудности и неудачи, напрямую зависят его результаты и его спортивная карьера.

Раньше во многих учебниках по психологии спорта рассматривалась очень важная характеристика спортсмена: морально-волевые качества. Сейчас этот термин редко употребляется, но суть его не изменилась – без воли спортсменов не бывает. Разумеется, что те, кто выступает на высоком профессиональном уровне и имеет какие-то достижения, стопроцентно обладают мощной волей. Из самого определения воли уже понятно, что без нее невозможно достичь своей цели.

Предположим, что на одной чаше весов находится физический потенциал спортсмена, а на другой – его воля. По вашему мнению, какое в реальной практике необходимо соотношение этих двух качеств для успеха в спорте? Какая чаша обычно перевешивает?

Обладая потенциалом и не обладая волей, спортсмен просто не в состоянии реализовать себя как спортсмен. Потенциал есть у многих. Вообще мой опыт работы со спортсменами показывает, что даже если человек обладает значительными ресурсами, но при этом не обладает волей и целеустремленностью, то эти ресурсы просто остаются нераскрытыми. Поэтому, безусловно, воля имеет такой же вес, как и потенциал, которым обладает спортсмен. Если не больше. С другой стороны, предположим такую ситуацию – если потенциал у спортсмена очень маленький, то вряд ли можно надеяться на большой успех в спорте высоких достижений. Эти гирьки должны уравновешивать друг друга.

Воля проявляется как инициативность и решительность в тех случаях, когда необходимо преодолеть ряд препятствий и не спавать перед трудностями, и как дисциплинированность, выносливость и выдержка, когда для достижения цели необходимо подавить нежелание делать что-то необходимое, нежелание терпеть лишения и долго ждать результата. То есть воля проявляет себя ещё и как терпеливость. Для спортсмена это очень важные качества. Если говорить о спорте высших достижений, то он подразумевают огромные нагрузки. И если спортсмен достигает высокого уровня – это вовсе не означает, что он на каждую тренировку хочет идти как на праздник. Ведь у каждого человека, неважно на каком он уровне выступает, бывают как спады, так и подъемы в плане энергетики и эмоционального состояния. И задача спортсмена вне зависимости от того как он себя чувствует и в каком состоянии находится – идти и тренироваться. Здесь нужны и выносливость, и решительность, и инициативность, и выдержка, и самостоятельность, и терпение. Это все проявление воли.

Можно ли развить, воспитать волю и волевые качества. Безусловно, волю нужно воспитывать с раннего детства. Прежде всего, нужно уметь разумно организовать день ребенка.

Ребенок полностью снимает образец поведения с родителей: у волевых родителей вырастут дети с развитой волей, а у безвольных родителей, как бы они словами что-то не говорили, как бы ни объясняли – все равно дети вырастут с неразвитой волей. В данном случае сложно говорить о каких-то методиках. Но, вместе с тем, надо помнить: волю ребенка можно тренировать и развивать в игре. Когда ребенок идет в школу, формирование учебной дисциплины у ребенка так же способствует развитию волевых качеств личности. С взрослым человеком дело обстоит немного иначе. Взрослый человек может стать более волевым, если он осознал, что у него недостаточно развита воля для достижения результата. Он может это сделать и здесь уже можно говорить о техниках. Техники, которыми я владею, сводятся к изменению характера мышления. Есть мышление негативное, и есть мышление позитивное. Есть самооценка, которая может быть негативной («я не умею», «я не могу», «у меня не получается») и есть самооценка, когда человек луч своего внимания обращает на то, что он может. То есть он видит свой ресурс. Если вы начинаете опираться на свой ресурс, то конечно у вас будет больше сил на то, чтобы преодолевать препятствия и достигать цели. Это будет проявлением воли, и люди со стороны будут говорить – какой волевой человек. Воля опирается на правильную самооценку, на позитивное мышление. То есть через изменение мышления можно изменить волевые характеристики человека, если он почувствовал такую потребность во взрослом возрасте. В детстве же, как я уже сказала, очень многое идет от подражания родителям. У детей нет других механизмов формирования личности, кроме подражания.

Сила воли, естественно, не может существовать отдельно, и она очень сильно зависит от мотивации. У меня даже есть такая позиция, что ленивых людей не бывает, а есть только немотивированные. Потому что человек, которого все называют лентяем, если ему что-то будет действительно надо, то он для получения этого горы свернет.

Если мотивация сильная, тогда человек проявляет волю. Чем сильнее мотивация, тем больше он готов проявлять волевые качества. Очень трудно порой найти эту грань – человек не добился успеха, потому что ему не хватило воли или на эту цель он был недостаточно мотивирован. Спортсмен может вначале хотеть добиться самых больших успехов в спорте, но затем при значительном увеличении нагрузок просто отказывается от своих целей. То есть он оказывается не готов к нужному тренировочному ритму и не может его выдержать ради достижения своей цели.

Морально-волевая подготовка имеет серьезнейшее значение для любого спортсмена — и для новичка, и для мастера спорта, и для рекордсмена. Она должна быть неразрывно связана с другими видами подготовки — технической, тактической и физической.

Основной метод воспитания у спортсмена моральных и волевых качеств — метод убеждения, разъяснения. В чем человек убежден, тому он следует без принуждения, с глубокой верой в правильность, необходимость этого. Убеждение — основной метод в просвещении, в воспитании морали. Метод убеждения играет большую роль в формировании характера человека. Но нельзя полагаться только на преподавателя.

Большое значение имеет сознательное отношение к этому методу, убеждение самого себя.

Значительную помощь в воспитании морально-волевых качеств может оказать наглядный пример. Воспитывая, например, смелость у прыгуна на лыжах, ему не только рассказывают о механике прыжка, объясняя безопасность приземления на склон горы и т. Д., но и демонстрируют хорошее выполнение прыжка.

Иногда можно прибегнуть к непосредственной помощи преподавателя, если спортсмен не решается один выполнить какое-либо упражнение. Так, при обучении прыжку-сальто поддержка преподавателем или поддержка с помощью лонжи позволяет нерешительному ученику освоить трудный прием.

В воспитании важное значение придается требовательности преподавателя. Поэтому его просьба, указание, приказ — не опаздывать на занятия, являться в опрятной и чистой спортивной [форме](#) и т. Д. — должны выполняться учениками безоговорочно. Очень строго нужно соблюдать любые официальные правила соревнований.

Одно из главных мест в воспитании спортсмена занимает самостоятельное решение им задач тренировки и соревнований: умение принимать решения на «поле боя» без колебания, не рассчитывая на подсказ тренера, умение самому составить план тренировки, провести тренировочное занятие. Этому можно научиться, самостоятельно выполняя различные задания тренера.

Любой метод, любое средство воспитания воли и характера должны использоваться неоднократно. Только повторное воздействие (метод упражнения) способствует образованию условно рефлекторных связей в коре головного мозга, формированию определенного стереотипа нервных процессов, создает то, что называют навыком, привычкой.

В моральных качествах спортсменов нет каких-то специфических спортивных черт. Моральный облик спортсмена — это облик воспитанного человека. В процессе организации и проведения спортивных занятий, а также других мероприятий в физкультурном коллективе осуществляется воспитательная работа, способствующая формированию мировоззрения, морали, любви к Родине.

Важно, чтобы спортсмен понимал основные линии воспитания морали, чтобы он осознавал большое значение моральной подготовки для труда, учебы, спорта, для всей своей жизни.

Отношения спортсмена с окружающими людьми, в том числе с другими спортсменами, должны быть глубоко нравственными, выдержанными в духе морали. Случается, что в связи с успехом некоторые спортсмены зазнаются, начинают относиться к товарищам свысока, игнорируют их замечания, ставят личные интересы выше

общественных. Такие случаи являются обычно следствием плохо поставленной воспитательной работы, чрезмерного захваливания способного спортсмена, прощения ему проступков.

Важно воспитывать у спортсменов правильное отношение к своим противникам по соревнованиям. Боевой задор и спортивная «злость» в спортивной борьбе не должны нарушать товарищеские, дружеские отношения.

Большую роль в воспитании моральных качеств может играть педагогическая деятельность самих спортсменов. Очень многие мастера спорта сочетают свою тренировку с общественной педагогической работой — передают знания и опыт ученикам. Нередки случаи, когда и эти ученики имеют своих подопечных. Это заслуживает всяческого поощрения, так как, помимо прямой пользы для развития спорта, педагогическая деятельность спортсменов имеет для них самих огромное воспитательное значение: проникаясь чувством ответственности, спортсмен стремится быть примером для своих учеников.

С моральными качествами органически связаны волевые качества. Высокий патриотизм, стремление прославить свою Родину, желание подготовиться к труду и обороне, сознание долга перед коллективом — вот что обеспечивает целеустремленность спортсменов, укрепляет их волю к победе, помогает развивать предельные усилия, проявлять настойчивость и упорство.

Для спортсмена характерны следующие волевые качества: дисциплинированность, воля к преодолению трудностей, уверенность в себе, настойчивость, умение проявлять максимальные усилия в работе, воля к победе.

Огромную роль в воспитании волевых качеств играет соблюдение гигиенического режима, в том числе полный отказ от курения и алкогольных напитков.

Важно воспитывать дисциплинированность в поведении не только на спортивных занятиях, на соревнованиях, но и в школе, на работе, дома.

Воспитанию настойчивости, упорства помогает стремление к определенной цели.

Отдаленная цель, например «буду рекордсменом страны», воодушевляет молодого спортсмена. Но чаще близкая цель (выполнить разрядный норматив и т. П.) — более действенный стимул.

Интерес к занятиям и вера в свои [силы](#) должны подкрепляться трудолюбием. Молодой талантливый спортсмен, мечтающий о рекорде, но ленивый, не желающий трудиться, не станет рекордсменом, и ему никогда не будет доверена честь защищать спортивное знамя Родины. Уместно привести здесь замечательные слова великого

русского композитора П. И. Чайковского о том, что даже человек, одаренный печатью гения, ничего не даст не только великого, но и среднего, если, не будет адски трудиться. Разве мало примеров того, как новички, не подающие вначале никаких надежд, становились знаменитыми спортсменами благодаря не только желанию добиться успеха, но и настойчивости, упорству в достижении цели, трудолюбию.

Необходимо прививать трудолюбие тем спортсменам, которые не привыкли работать по-настоящему. Лучший метод для этого — задания на тренировочных занятиях, например, повторить сегодня упражнение большее число раз, чем на предыдущем занятии, пройти дистанцию в намеченное время и т. Д. Разумеется, задание должно быть посильным. Выполнение его укрепляет веру в свои силы, стимулирует к дальнейшей работе, воспитывает трудолюбие.

Воспитанию настойчивости и трудолюбия хорошо помогает соревновательный метод проведения физических упражнений: кто сделает большее число [повторений](#), дольше удержится за лидером, чья команда быстрее доставит эстафету в кроссе и пр. Очень полезно участие в соревнованиях. Нет ни одного человека, который, участвуя в соревнованиях, примирился бы с неудачами, проигрышем, последним местом. В душе каждый будет стремиться успешнее выступить в следующий раз, а для этого лучше подготовиться. Не случайно говорят: «поражение в спорте — путь к победе».

Воспитание настойчивости, упорства и трудолюбия тесно связано с воспитанием воли к преодолению трудностей.

Прежде всего надо воспитывать волю, тренируясь и участвуя в соревнованиях в трудных условиях. Обычно тренировочные занятия и соревнования протекают в благоприятных условиях. Но время от времени спортсмен должен готовиться к соревнованиям и участвовать в них и в трудных условиях (встречный ветер, рыхлая дорожка, плохое скольжение, плохое покрытие стола, плохое освещение в зале и т. П.). Это будет способствовать его успеху, тем более если условия соревнований окажутся благоприятными.

Достигнуть высоких результатов в соревнованиях, добиться победы над противником помогает спортсмену уверенность в своих силах. Направление мыслей спортсмена во время выполнения упражнения в соревновании должно быть таким же, как при тренировке, чтобы не вызвать нарушений в привычных движениях и действиях.

Вы, например, не затруднитесь пройти по бревну, устойчиво лежащему на земле, так как твердо уверены, что задание выполнимо и совершенно безопасно. А теперь попробуйте пройти по такому же бревну, но переброшенному через глубокий овраг. Оказывается, не каждый сможет это сделать. Почему? Причиной будет боязнь того, что может произойти в случае потери равновесия и падения. Риск упасть вызвал новые мысли, новые очаги возбуждения в головном мозге. А новые очаги распространяют

возбуждение на другие нервные клетки, нарушают установившуюся системность нервных процессов и тем самым вызывают излишние мышечные напряжения и дискоординируют движения.

Поэтому нужно не “бояться штурмовать даже самые высокие мировые рекорды. Но, чтобы добиться этого, надо на протяжении всех лет тренировки, особенно смолodu, воспитывать такую твердую уверенность в своих силах, которую не могут поколебать ни сильнейшие противники, ни сто тысяч зрителей на стадионе, ни самая плохая погода, ни какая-либо другая причина. Такая уверенность должна сочетаться с правильной оценкой сил противника, с убежденностью в том, что и он может показать высокий результат.

Попробуйте сравнить свой [рост](#), вес, силу, быстроту, выносливость с этими же показателями сильнейших спортсменов. Вы увидите, что у многих рекордсменов физические данные самые обычные, такие же, как у вас. Успеха они достигли только благодаря своей настойчивости, упорной тренировке, уверенности в своих силах и возможностях. Вы можете тоже достичь этого.

Практически воспитание уверенности происходит одновременно с решением задач обучения и развития физических качеств.

Одним из главнейших методов этого воспитания является постепенное повышение трудностей в упражнениях, требующих при выполнении уверенности, а иногда и смелости. Так, при обучении прыжкам на лыжах постепенно увеличивают мощность трамплина; при обучении прыжкам в воду — высоту площадки; при обучении барьерному бегу — высоту препятствий и т. Д.

Необходимо приучать спортсменов к условиям «поля боя», создавая в тренировочных занятиях по возможности такую же обстановку, какая должна быть на соревнованиях. Самим спортсменам надо иногда предъявлять к себе значительно большие требования, чем это нужно в соревновании: пробежать дистанцию более трудного профиля, выполнить гимнастическое упражнение с весовым отягощением и пр.

Большое место в тренировке должны занимать упражнения, требующие от спортсмена смелости, решительности, значительных волевых усилий, например прыжки через различные препятствия. Их с успехом могут применять спортсмены различных видов спорта.

Надо стремиться никогда не прерывать начатого упражнения, всегда доводить его до конца. Если тяжелоатлет подошел к штанге, прыгун в воду встал на трамплин, спринтер приготовился к бегу, — упражнение должно быть выполнено, несмотря ни на какие помехи (кто-то перешел дорожку, подул встречный ветер и т. П.).

У спортсмена может быть поколеблена уверенность в своих силах из-за неудач в тренировочном занятии, в особенности из-за низкого результата в прикидке, вызванного плохим самочувствием, перегрузкой и т. П.

В таких случаях нельзя терять уверенность, надо спокойно выяснить причину снижения своей работоспособности, неудачи в выполнении упражнения и, если физическое состояние нормальное, в одном из ближайших занятий вновь попробовать свои силы этом же упражнении.

Проявление максимальных усилий и напряжений в значительной мере зависит от умения концентрировать свое внимание, сосредоточиться на предстоящем упражнении. Прежде чем подойти к штанге, выйти на ринг, начать прыжок, спортсмену нужно так сосредоточить все свои мысли, внимание, желание и волю на предстоящей деятельности, чтобы не замечать все окружающее и стараться более концентрированно и эффективно проявлять волевые усилия при выполнении упражнения.

Воспитание концентрированного внимания, сосредоточенности достигается в первую очередь самовоспитанием. В любом деле спортсмену надо стараться думать только о решаемой задаче. Особенно полезны в этом отношении прыжки в длину и высоту с места, а также упражнения со штангой (рывок и толчок). В подобных упражнениях переход от полного покоя к максимально интенсивному усилию создает хорошие условия для концентрации внимания на одной задаче — собрать все мысли, всю волю в одном устремлении — мгновенно, с огромной силой оттолкнуться, вырвать штангу и т. Д. Очень полезное упражнение для воспитания концентрированного внимания — броски с низкого старта, но с увеличенной паузой от предварительной команды до выстрела.

Умение концентрировать и проявлять волевые усилия, создавать «взрывную» силу лучше всего воспитывается, когда перед занимающимися ставят ясную стимулирующую цель. Например, в упражнениях, развивающих прыгучесть, прыгать не просто вверх, а стремиться дотянуться до ветки дерева, до подвешенного предмета, вспрыгнуть на гимнастический стол и т. П.

Большую роль играют упражнения, буквально вынуждающие спортсмена проявлять более высокие усилия, чем те, к которым он привык. Например, в разнообразных прыжках на местности через рвы, канавы, изгороди элемент риска вынуждает прибегать к более энергичным усилиям.

Полезно использовать в тренировочных занятиях гандикап— в спортивной борьбе, в плавании, в беге, в конькобежном и лыжном спорте и в других видах. Это побуждает спортсменов к проявлению максимальных усилий. К сожалению, такая форма проведения упражнений очень редко применяется.



Важнейшее значение для воспитания способности к очень высоким усилиям имеют соревнования. Цель и условия соревнований заставляют спортсменов проявлять максимальные волевые усилия и не останавливаться на достигнутом. В связи с этим в тренировочных занятиях надо чаще проводить прикидки и применять соревновательный метод выполнения упражнений.

Соревнования играют большую роль и в воспитании у спортсмена воли к победе. Чем труднее условия соревнований, чем сильнее противник, тем интереснее борьба и дороже победа. Спортсмен всей силой своей воли должен стремиться к победе, быть бойцом до конца.

Многочисленные соревнования, в которых участвует спортсмен с детских лет, — лучшая школа воспитания воли к победе.

*В заключение дам несколько советов, выполнение которых поможет в воспитании волевых качеств.*

1. Старайтесь чаще тренироваться в группе.
2. Когда только возможно, тренируйтесь совместно с более сильными спортсменами.
3. Больше используйте соревновательный метод в тренировочных занятиях.
4. Применяйте в тренировочных занятиях различные гандикапы.
5. Среди задач каждого тренировочного занятия обязательно ставьте одну задачу специально для воспитания волевых качеств — достигнуть поставленной цели в выполнении упражнения (присесть на одной ноге большее число раз, чем в прошлом занятии, поднять штангу намеченного веса, проплыть определенную дистанцию и т. П.).
6. В каждом занятии выполняйте по меньшей мере одно упражнение в усложненных условиях (бег на время по песку или в гору; прыжки в высоту, отталкиваясь с мягкого грунта, и т. П.).
7. Шире пользуйтесь методом «до отказа» при выполнении упражнений для укрепления мускулатуры и развития выносливости.
8. Тренируйтесь в любую погоду, позволяющую выполнять упражнения.
9. Самостоятельно составляйте планы тренировки (на одно занятие, на неделю и более).
10. Участвуя в соревнованиях, прибегайте к помощи тренера.

*Пивкина Светлана*

*Ивановна,*

*педагог дополнительного образования ДДТ г. Дзержинска.*