

ГОСАГРОПРОМ СССР

ЦЕНТРАЛЬНЫЙ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КАБИНЕТ
ПО ВЫСШЕМУ ОБРАЗОВАНИЮ

УМАНСКИЙ ОРДЕНА ТРУДОВОГО КРАСНОГО
ЗНАМЕНИ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ
им. А. М. ГОРЬКОГО

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

**по коммунистическому воспитанию студентов
в процессе физического воспитания**

г. Умань — 1989 г.

ВНЕШНИЕ И ВНУТРЕННИЕ ПРОТИВОРЕЧИЯ В ВОСПИТАНИИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА-СПОРТСМЕНА

Г. П. Грибан – Житомирский сельскохозяйственный институт

Разрешение противоречий не означает ликвидации противоречивости процесса воспитания и развития. Каждая стадия разрешения противоречий является не только концом определенного цикла развития противоречия, но и одновременно началом нового противоречия.

Исследование противоречий, возникающих в спортивной деятельности, является принципиально важным вопросом для понимания природы воли. Ведь сама воля как психический процесс возникла из необходимости регулировать противоречия отношений необходимого и свободного, объективно существующего и желаемого. Через волю, как деятельную сторону разума и морального чувства, раскрывается общественная сущность активности личности.

В настоящей работе мы конкретно остановимся на исследовании противоречий спортивной деятельности в психологии спорта, в частности проблемы воли как психического процесса личности спортсмена-студента, занимающегося бегом на средние дистанции.

Каковы же конкретные внутренние противоречия, встречающиеся у студентов-бегунов в тренировочном процессе, разрешение которых порождает необходимые спортсмену-бегуну волевые качества: целеустремленность, настойчивость и упорство, выдержку и самообладание.

Одним из внутренних противоречий, порождающим у спортсмена нравственную волю, является расхождение между долгом и желанием. Общественно-значимое понятие «должен» формируется у спортсмена-студента не сразу. Вступление в секцию — это результат непосредственного интереса к спорту вообще, желание пользоваться представленными благами для спортсменов или членов секции, выступать на соревнованиях, выезжать в другие города на соревнования, проявление мотива самоутверждения и самовыражения, а также само положение занимающихся и отношение к ним преподавателей кафедры физического воспитания и тренеров спортивного клуба.

Однако учебно-тренировочный процесс по легкой атлетике предполагает максимальное напряжение физических и психических сил спортсмена. Чтобы накопить достаточный уровень физических и психических качеств, знаний, умений и навыков в беге на средние и длинные дистанции, необходимо обладать достаточно высоким уровнем волевой саморегуляции, овладеть саморегуляцией деятельности физиологических функций, особенно таких, как дыхание, преодоление боли в печени и мышцах.

Для большого количества начинающих студентов-бегунов это противоречие становится неразрешимым. Удовлетворив первоначальный интерес к занятиям в секции легкой атлетки, начинающие студенты-бегуны не выдерживают трудностей учебно-тренировочного процесса и оставляют секцию. Неразрешение этого противоречия порождает очень великий процент отсева начинающих легкоатлетов из секции бега на средние дистанции.

Разрешение основного противоречия между «должен» и «хочу» происходит у начинающих бегунов за счет проявления больших волевых усилий, которые многократно повторяются и тогда они образуют такие необходимые спортсмену волевые качества, как целеустремленность, настойчивость и упорство. Спортивная деятельность бегуна с ее бесконечно усложняющимися требованиями порождает у студентов-спортсменов бесчисленное количество вариантов этого внутреннего противоречия: не хочется идти на тренировку, а надо; не хочется работать над разучиванием монотонных скучных специальных упражнений, а надо; не хочется больше бежать, а надо и др.

Второе внутреннее противоречие, которое возникает у студентов-бегунов, в тренировочном процессе — это противоречие между желанием овладеть совершенной техникой бега, умением расслабиться при максимальных усилиях ВО время бега и самым процессом овладения, требующим многократного и утомительного повторения специальных легкоатлетических упражнений, в результате чего лишь можно достигнуть успеха.

Одним из самых острых внутренних противоречий у бегунов на соревнованиях и в учебно-тренировочном процессе является противоречие между необходимостью поддержания предельно высокого темпа бега в течение определенного и объективного наступающего утомления как защитного средства организма. Разрешение этого противоречия ча-

стично может быть осуществлено за счет проявления волевых усилий.

Экспериментальными исследованиями доказано, что работоспособность организма на пределе физических возможностей квалифицированные бегуны могут поддерживать или даже повышать за счет волевых усилий. Большую роль при этом играет сила мотивации, которая характеризует степень волевых проявлений.

Многочисленные преодоления утомления и даже повышение темпа бега в период наступившего утомления закрепляет в организме студента-бегуна способность с помощью волевых усилий отодвигать защитные функции организма, которые выступают в виде утомления и использовать резервные силы для показания наилучшего результата. Так как это противоречие является основным для бегуна, то тренеры, которые готовят спортсменов-бегунов, должны большую часть тренировочной работы строить на формирование способности выдерживать максимальную физическую нагрузку, используя для этого резервные силы организма. При этом необходимо также использовать комплексные факторы, повышающие физическую работоспособность, и индивидуальный подход.

Таким образом, волевые качества воспитываются в процессе разрешения внутренних противоречий, возникающих при преодолении трудностей учебно-тренировочного процесса и соревнования. Возникнув на базе многократного повторения волевых усилий, волевые качества личности студента-спортсмена сами влияют на успешность разрешения внутренних противоречий и проявления при этом волевых усилий и укрепляются еще больше.

Раскрыть процесс формирования необходимых студенту-бегуну волевых качеств можно на основе изучения и разрешения внутренних противоречий, которые обусловлены его деятельностью, и внешними противоречиями, возникающими между личностью спортсмена, окружающей средой и закономерностями физического развития высшей нервной деятельности.

Особенностью внутренних противоречий является то, что они должны осознаваться и разрешение их должно переживаться спортсменом как потребность. Эти противоречия частично разрешаются за счет волевых усилий с использованием резервных сил организма в момент повышения работо-

способности в условиях объективно наступающего утомления.

Разрешение противоречия (между осознанной необходимостью показать высокий результат и имеющимися у студента-спортсмена возможностями) происходит при наличии высокого развития волевой сферы личности спортсмена, проявляющейся в настойчивости и упорстве, выдержке и самообладании.

Общественная значимость личного достижения студента-спортсмена вызывает у него чрезмерное напряжение. Поэтому следующим внутренним противоречием, порождаемым процессом соревновательной борьбы, является противоречие между чрезмерным возбуждением, напряжением и оптимальным психическим состоянием, необходимым для наилучшей реализации своих возможностей.

Разрешение этого противоречия может быть осуществлено за счет умелой волевой регуляции в виде выдержки и самообладания.

Многочисленные повторения управлением своими действиями, чувствами, мыслями и поступками на соревнованиях закрепляют у спортсмена эту способность и у него формируется такое необходимое волевое качество, как самообладание.

Процесс развития личности спортсмена — это непрерывное разрешение внутренних противоречий между достигнутым уровнем своих спортивных возможностей и уровнем желаний, притязаний и требований.

Таким образом, основным противоречием в процессе занятий спортом является противоречие между желанием показать лучший результат и возможностями это сделать на данном этапе спортивного совершенствования. Поэтому формирующаяся личность студента - спортсмена степень функциональной готовности устремляет его к новому уровню спортивных достижений, и в реализации этих устремлений находят новые источники ее развития. В заключении следует отметить, что движущими силами развития воли студента-спортсмена являются противоречия, которые вызывают активность его личности. Преодоление встречающихся в процессе соревновательной борьбы трудностей и разрешение при этом внутренних противоречий предполагает высокое развитие таких волевых качеств как целеустремленность, настойчивость и упорство, выдержка и самообладание.

Целеустремленность характеризуется ясностью целей и задач, планомерностью и сосредоточительностью действий, мыслей и чувств на непреклонном движении к достижению поставленных целей. Она выступает как основополагающее волевое качество, связывающее в единую систему проявление всех волевых качеств и направляющее их на достижение поставленных целей.

Настойчивость и упорство характеризуются длительным сохранением энергии и активности в борьбе за достижение целей при преодолении трудностей различной степени сложности. Они находят свое выражение в способности спортсмена, не считаясь с трудностями, добиваться поставленных целей.

Выдержка и самообладание характеризуются сохранением ясности ума, возможностью управления мыслями, чувствами и действиями в условиях эмоционального возбуждения или подавленности, интенсивных напряжений, утомления, возникновения неожиданных трудностей, неудач и влияния других неблагоприятных факторов. Эти качества необходимы студенту-спортсмену при разрешении противоречий на всех этапах учебно-тренировочного процесса и соревнования.