

ВОСПИТАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ СПОРТСМЕНОВ В ПРОЦЕССЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИИ

Г. П. Грибан — Житомирский сельскохозяйственный институт.

Учебные занятия по физическому воспитанию и тренировки в секции призваны гармонически и всесторонне развивать личность советского студента, обеспечивать его не только знаниями, умениями, навыками, но и высокоразвитой волей.

Спортивная деятельность, с одной стороны, требует для достижения высоких результатов проявления волевых качеств, а с другой, — является сильным средством их развития и формирования.

Вопросы воспитания волевых качеств наиболее успешно разрабатываются в психологии спорта. Это связано с условиями спортивной деятельности, которая к воле спортсмена предъявляет повышенные требования. Спортивная деятельность имеет свои специфические особенности, определенным образом влияющие на психику занимающихся, их эмоциональные

переживания и состояния, которые возникают в процессе соревнований, требующих максимальных волевых напряжений. Поэтому воспитание волевых качеств у студентов-спортсменов является обязательным условием на занятиях по физическому воспитанию и в учебно-тренировочном процессе,

Однако, как показывают проведенные нами экспериментальные исследования, на учебных и секционных занятиях по физическому воспитанию в вузах недостаточно уделяется внимание воспитанию волевых качеств студентов. Как правило, очень редко преподаватели физического воспитания и тренеры применяют специальные задания, упражнения и приемы, направленные на активизацию волевых проявлений. Мало используется беседы и разъяснения о волевой подготовке в процессе трудовой, учебной и спортивной деятельности. Многие занятия лишены эмоциональности и психологического напряжения, отсутствуют элементы соревнования. Полученные нами данные свидетельствуют, что целенаправленно и систематически работают над формированием волевых качеств 60,3% тренеров, 85,7% — мастеров спорта международного класса, 28,8% — мастеров спорта, 32,7% кандидатов в мастера спорта, 50,0% — спортсменов I разряда, т. е. в целом, занимаются систематически воспитанием волевых качеств у себя 45,6% спортсменов; эпизодически — 44,1%; совсем не воспитывают — 10,3%. Только среди мастеров спорта международного класса не имеется спортсменов, не работающих над воспитанием у себя волевых качеств.

Среди психолого-педагогических средств, направленных на воспитание волевых качеств, тренеры наиболее часто применяют убеждение, утверждение чувства собственного достоинства, психологическую настройку. У спортсменов, по преимущественному выбору психологических воздействий на себя, чаще других встречаются психологическая настройка, самовнушение, самоубеждение и самоприказ.

Поэтому задача преподавателя и тренера состоит в том, чтобы сознательно и целенаправленно использовать учебные занятия по физическому воспитанию, регулярные тренировки в спортивных секциях, подготовку к соревнованиям и сдаче норм и требований комплекса ГТО для воспитания у студентов волевых качеств. При этом преподаватель и тренер должен требовать от студентов знания теоретических положений волевой подготовки, умения преодоления трудностей различной степени сложности на пути к достижению

цели, знания и умения использования средств и приемов формирования волевых качеств. Необходимо помнить, что многократная практика волевых действий должна превращаться в привычку, а единичное проявления отдельных волевых качеств — в постоянные черты характера студента.

Воспитание волевых качеств — длительный, сложный, многогранный и целенаправленный процесс, требующий систематического преодоления трудностей, большого психического и физического напряжения. Работа преподавателя и тренера в этом направлении должна составлять органическую часть всего процесса физического воспитания, процесса воспитания личности советского гражданина в целом.

Чтобы создать условия, благоприятно влияющие на процесс формирования волевых качеств, обеспечить эффективность воспитательных воздействий преподавателя и тренера и повысить продуктивность подготовки студентов, необходимо в учебный и учебно-тренировочный процесс включать мероприятия, способствующие целенаправленной организации и проведению занятий. В начале занятия следует заострять внимание на организационном моменте, создавать психологическую настроенность к предстоящей работе, доступно и четко определять цели и задачи занятия.

В разминке следует давать специальные задания, требующие проявления волевых усилий, а именно: а) самостоятельный подбор и выполнение упражнений в непривычных условиях; б) поиск облегченных условий выполнения заданных упражнений; в) психологическое моделирование предсоревновательной разминки; г) применение различных типов разминки с использованием идеомоторных упражнений и элементов аутогенной тренировки; д) проведение разминки с учетом метеорологических условий.

В основной части занятия, в зависимости от специфики задач, также даются подобные целенаправленные задания: а) выбор рациональных способов выполнения упражнений, вариантов техники и тактики; б) включение упражнений, противоречивых мотивам деятельности студентов; в) постановка задач по поиску средств преодоления трудностей различной степени сложности и самоконтроль за их выполнением; г) выполнение упражнений с предельной интенсивностью и на максимальный результат на фоне усталости; д) самоанализ своих действий и поведения.

Экспериментальные исследования показали, что формирование волевых качеств зависит не только от организации учебно-воспитательного процесса, но и от собственной активности студентов. Основная задача преподавателя и тренера состоит в том, чтобы вызвать у студентов определенную физическую и психическую активность, желание и необходимость выполнения учебно-тренировочной работы. Поэтому преподавателю и тренеру необходимо создавать на занятиях условия, направленные на повышение волевой активности студентов: а) интересное, содержательное и разнообразное проведение учебных и тренировочных занятий; б) соответствие учебных нагрузок подготовленности студентов; в) положительные взаимоотношения в спортивном и вузовском коллективах; г) благоприятный эмоциональный фон в процессе занятий; д) индивидуальный подход, оценка и одобрение результатов деятельности студентов преподавателем и тренером; е) наличие готовности студента к повышению роста спортивных результатов; е) наличие мотивов и интересов к спортивной деятельности; ж) удовлетворенность спортивной деятельностью.

Для воспитания волевых качеств на учебных и тренировочных занятиях необходимо придерживаться следующих правил: целенаправленную работу проводить планомерно, систематически и организовано; учитывать принципы построения учебных и учебно-тренировочных занятий; правильно сочетать учебно-тренировочные занятия и соревнования с бы-и учебной деятельностью студентов; каждое занятие должно носить конкретную цель и требовать ее достижения; систематически проводить совместные занятия менее подготовленных студентов с более сильными; проводить учебно-тренировочные занятия, моделирующие условия соревнований; широко применять различные гандикапы, проводить занятия на улице в сложных метеорологических условиях; периодически включать упражнения повышенной сложности, выполнять специальные задания на фоне усталости; поручать студентам самостоятельно проводить отдельные части занятия, составлять план проведения занятий.

Кроме того, в процессе занятий преподавателю и тренеру необходимо заботиться и о том, чтобы каждый студент овладел приемами самовоспитания воли, направленными на самоуправление в спортивной деятельности и самостоятель-

ное воспитание волевых качеств. К таким приемам следует отнести: стремление познать самого себя путем оценки своего поведения, товарищами по учебе и спорту, критики со стороны преподавателя; выработку у себя привычки подводить итоги проделанной работы, анализировать ее, мужественно критиковать свои ошибки и недостатки, обдумывая, как в последующем избавиться от них; самоанализ и самооценка своих действий и поступков во время учебно - тренировочных занятий и соревнований; стремление точно и неотступно выполнять планы и задания преподавателя и тренера, несмотря на неудачи и ошибки; формирование принятия решений в категорической форме, вера в себя, стремление идти вперед, совершенствование всегда и во всем, делая все и всегда наилучшим образом; поиск причин поражения или неудач в самом себе, а не на стороне.

Преподавателю и тренеру следует также стремиться воспитывать у студентов чувство долга и ответственности перед коллективом и обществом, чувство чести и товарищества, советского патриотизма. При этом цели повышения спортивного мастерства должны носить четкий, ясный и определенный ориентир. При определении и достижении цели необходимо учитывать как возраст и спортивную подготовленность студента, так и направленность его личности, интересы, характер и темперамент. Перспективная цель должна быть значимой и трудной для студента, но реально доступной. Правильно и умело подобранная цель активизирует волевые проявления студента, способствует преодолению субъективных и объективных трудностей при ее достижении. Очень важно в процессе спортивного совершенствования студента-спортсмена определить его промежуточные цели, каждая из которых является определенным этапом на пути к главной цели. Достижение промежуточных целей служит своеобразным положительным психологическим стимулом для дальнейшей напряженной работы. От умения связать главную цель с промежуточными, и наоборот, во многом зависит сам процесс воспитания волевых качеств и повышения спортивного мастерства.

Преподаватель и тренер должен поощрять волевые стремления студента к достижению намеченных целей, следить за его успехами, своевременно вносить в программу подготовки коррективы.

