

## ВОЛЬОВІ ЯКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ТА ШЛЯХИ ЇХ ФОРМУВАННЯ В СПОРТІ

Федорчук К.С., студент ННІПІ НАВС

*Науковий керівник:* доцент кафедри фізичного виховання ННІПІ НАВС  
Кузьмін К.П.

Основою спортивної майстерності давно виділяють три види підготовки спортсмена - фізична, технічна і тактична. У своїй сукупності і взаємному зв'язку вони забезпечують досягнення високих спортивних результатів. Всі три види підготовки пронизані психологічним змістом, яке вимагає участі певних психологічних процесів - спеціалізованих дій, уваги, мислення і т.д. - і їх високої майстерності. Стало можливим говорити про спеціальну вольову підготовку спортсмена як основної частини і репресивного процесу.

Спочатку психологічну підготовку спортсмена розуміли як підготовку спортсмена до наступних значень. При цьому особливу увагу звернули на виховання у спортсмена здібності переборювати негативний емоційний стан, характерний головним чином для періоду значення, на формування у спортсмена найбільшої готовності до максимальних вольових навантажень для перебору труднощів, виникаючих у процесі загальної боротьби, на збудження активного потягу до перемоги і у зв'язку з цим виникнення у спортсмена почуття впевненості у своїх силах. У ряді досліджень були об'єктовані спеціальні прийоми такої психологічної підготовки спортсмена до наступних значень.

Але наступні роботи у цій області (Г.М. Гагаєвої, Ф. Генов, Б.І. Новиков, ОА. Черніков) показали, що психологічна підготовка спортсмена, яка тільки розглядається як підготовка до наступних значень, не вичерпних всіх тих великих можливостей, які заключні у застосуванні психологічних методів з метою підвищення спортивної кваліфікації. Було доказано, що психологічна підготовка до наступних значень являється лише частиною загальної психологічної підготовки спортсмена і що її ефективність у зниженому ступені обумовлюється успішністю загальної психологічної підготовки спортсмена.

У зв'язку з цим етапи поділяють у спортивному тренуванні на 2 розділи психологічної підготовки:

- а) загальну психологічну підготовку спортсмена;
- б) психологічну підготовку спортсмена до наступних змагань.

Ці розділи психологічної підготовки взаємопов'язані, однак вони і відрізняються значними і спеціальними особливостями, які необхідно врахувати у методиці спортивного тренування.

Загальна психологічна підготовка спортсмена повинна бути поставлена в один ряд з фізичною, технічною і тактичною підготовкою. Вона направлена на вирішення задач спортивного, а не тільки та підготовка його до наступного змагання. Вирішення цих задач підготовка шляхом формування і розвитку у спортсмена особливих, тільки в його області психічних функцій, здібностей і якостей особистих, необхідних спортсмену для успіху у спортивній діяльності.

Розвиток вольових якостей спортсмена у відношенні з вимогами вольової підготовки.

Значення загальної психологічної підготовки спортсмена може бути показано на прикладі розвитку психологічних особливостей його «спортивної форми».

Участь у змаганнях вимагає від спортсмена відповідної фізичної, технічної, тактичної і вольової підготовки і як їх наслідок, так званої «спортивної форми» або стану тренуваності. Останні характеризуються хорошим фізичним самопочуттям спортсмена, яке базується на розвитку необхідних для даного виду спорту фізичних якостей, абсолютним володінням відповідними руховими навичками, підкріплені позитивними емоціями і впевненості спортсмена у своїх силах і можливостях

Коли спортсмен знаходиться у нормальній «спортивній формі», його вольові зусилля під час змагань по своїм структурним психологічним особливостям направлені на максимальне виявлення рухової енергії у повному відношенні з кількісними і якісними особливостями вироблених і закріплених у процесі тренування динамічних стереотипів спортивної дії.

Важливе значення у вихованні відповідних вольових зусиль має також змагальний досвід, який залучає подавляти відповідні думки, концентрувати увагу тільки на основних спортивних діях

Психологічна підготовка спортсмена до наступних змагань звичайно обмежується задачами, які встають перед спортсменом точно у даних змаганнях. До їх числа можуть бути віднесені наступне:

1. Усвідомлення особливостей і спортивних задач наступного значення.
2. Усвідомлення конкретних умов наступного змагання (часу, місця, траси, кліматичних умов і т.д.) і підготовка до ефективних дій в цих умовах.
3. Усвідомлення сильних і слабких сторін суперника і підготовка до дій з врахуванням цих особливостей суперника.
4. Перевірка і доведення до автоматизму здібностей володіти вимагаючими руховими навичками з врахуванням їх психологічної структури.
5. Збудження активного стремління до перемоги (завдання на перемогу) у наступних змаганнях
6. Формування міцності і впевненості у своїх силах і можливостях для досягнення перемоги у наступних змаганнях
7. Переборення негативних емоцій, визваних наступними змаганнями усвідомлення і підтримка емоційного стану - характерної особливості «спортивної форми».
8. Збудження готовності до максимальних вольових навантажень і вміння проявити їх в умовах наступного змагання.

Отже, у теперішній час вимоги задач психологічної підготовки спортсмена тільки інтересами участі у наступних змаганнях і зв'язані з цим недоліком до загальної психологічної підготовки являються відомим гальмом у досягненні спортсмена високого рівня спортивної майстерності. Перед спортсменами і тренерами встає велика задача - наукове обірутоване і розробка ефективних методів загальної психологічної підготовки і прийняття їх на всьому протязі процесу спортивного тренування у відповідності з її етапами.

Проблеми волі у психології спорту полягає в певних наукових результатах методики вольової підготовки спортсмена, у використанні цих пояснень у методичних дослідженнях і у практиці фізичного