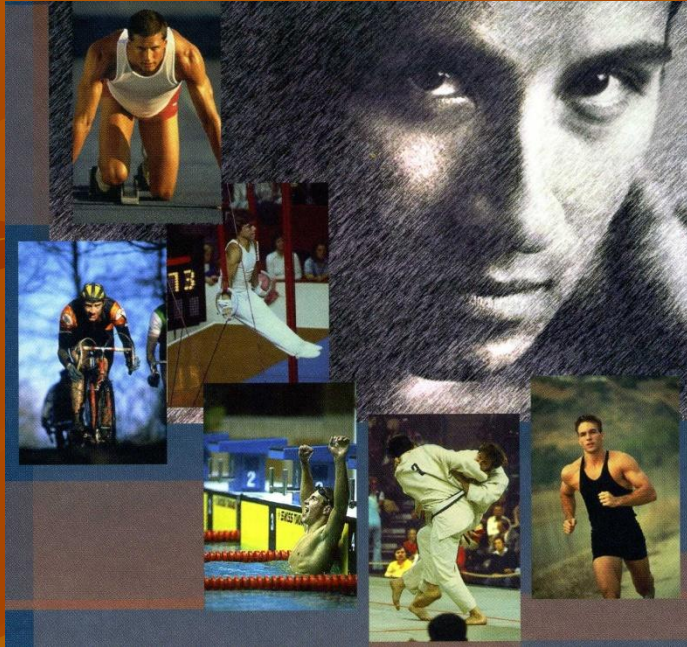


Психология спорта



Лекция №6

Волевая сфера

План

- Физиологические основы волевых действий
- Волевая деятельность
- Волевые качества
- Волевая подготовка

Д В И Я



непроизвольные

- совершаются в результате возникновения неосознаваемых побуждений;
- имеют импульсивный характер,
- лишены четкого плана

например, поступки человека в состоянии аффекта, растерянности, страха, изумления

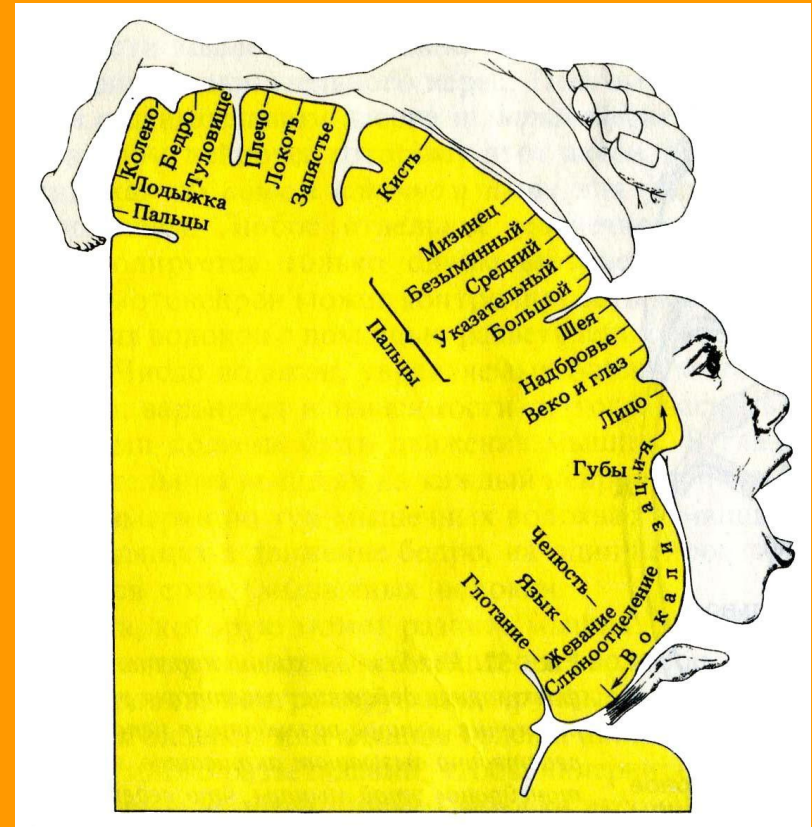
произвольные

предполагают осознание

например, **волевые действия**

Физиологические основы волевых действий

- **Пирамидный путь** – нервные центры произвольных движений сосредоточены в области передней центральной извилины коры головного мозга. В этом участке находятся клетки пирамидной формы, от которых берут начало нервные волокна, соединяющие их со скелетной мускулатурой.



Физиологические основы волевых действий (продолжение)

- **Экстрапирамидный путь** — нервные волокна его берут начало в премоторной зоне (несколько впереди передней извилины). На своем пути волокна прерываются синапсами в соответствующих отделах переднего и среднего мозга. Обеспечивают плавность и слитность движений.

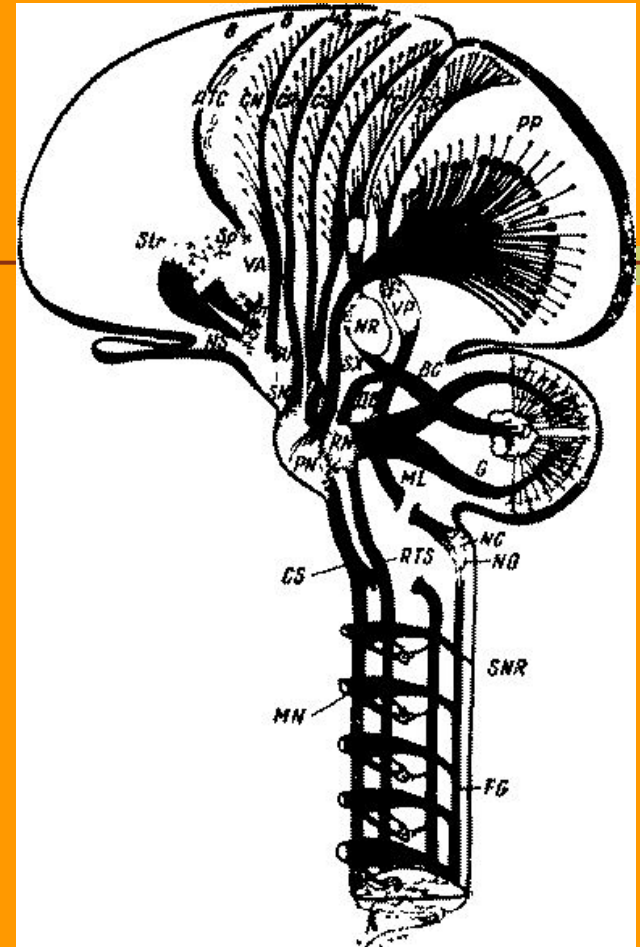


Схема пирамидной и экстрапирамидных систем (по Пейпецу)

:FG—NG—ML—VP—SR — проводящие пути и переключения кожно-кинестетических рецепций; FF/PP} D—BC—NR—VL—TC —связи коры мозга с мозжечком; CS—MN— корково-двигательный пирамидный путь; CS—RN—RTS — связи коры с ядрами ретикулярной формации; CR—SN — связи коры с черным веществом; Str — подкорковые узлы больших полушарий

Физиологические основы волевых действий (продолжение)

- Нервные возбуждения получаемые от чувствительных клеток двигательного участка коры к которым приходят импульсы от органов движения (возникают двигательные ощущения и представления
- Связи кинестезических клеток двигательной коры с клетками центральных отделов других анализаторов (благодаря этому возникают идеомоторные акты)

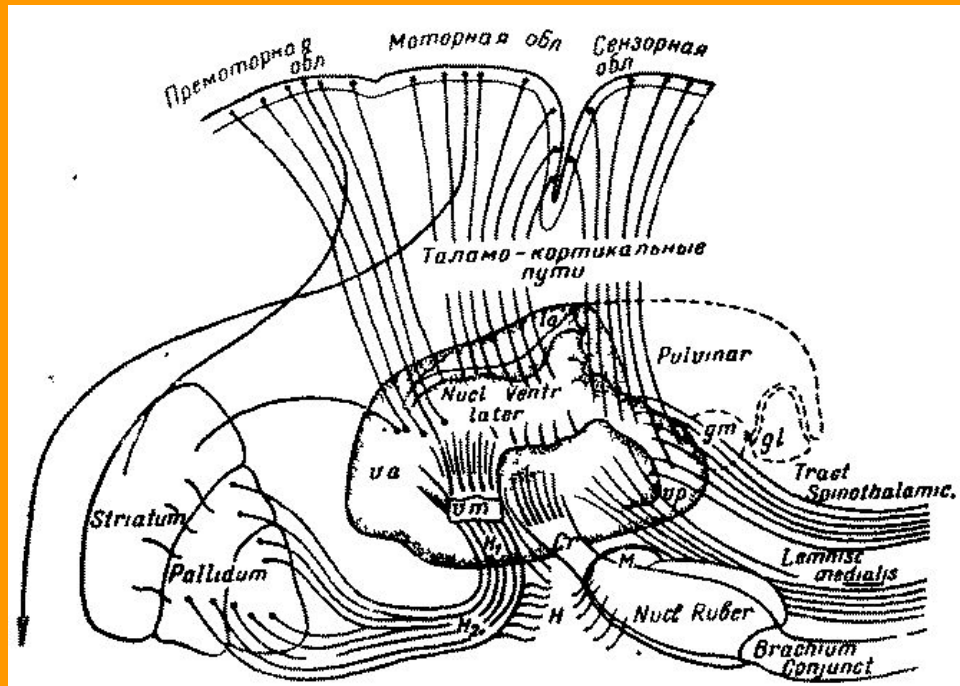


Схема различных систем афферентаций чувствительных и двигательных (кинестетических и кинетических) отделов коры

Воля

- Способность человека сознательно управлять своим поведением, мобилизовывать все свои силы на достижение поставленных целей

Особенности волевой деятельности

- Переживание свободы выбора («могу поступить так, а могу иначе»);
- Волевая деятельность полностью детерминирована (обусловлена складом личности, характером ее мотивов и жизненных целей, разнообразных жизненных обстоятельств);
- Осуществляет человек как личность (сам определяет свой жизненный путь)

Звенья волевого акта

- 1. Наличие цели (осознание того чего хочет добиться человек)
- 2. Наличие мотива действия (объяснение, почему человек стремиться к данной цели)
- 3. Интеллектуальное звено – обдумывание путей достижения
- 4. Двигательное звено – для реализации своих целей человек всегда двигается, изменяет формы активности

Структура волевого акта

- Борьба мотивов – психологическое состояние перед принятием решения (характеризуется беспокойством, напряженностью, дискомфортом).
- Принятие решения – определяет русло по которому будет совершаться волевое действие.
- Волевое усилие – преодоление препятствий внутреннего характера (выражается во внимании, сосредоточенном на выполняемом действии, и в побуждении себя действовать несмотря на возникшие трудности и препятствия).
- Выполнение действия путем определенных рабочих операций.

Виды самочувствия после принятия волевых решений

- Если решение принято после борьбы мотивов, человек испытывает **облегчение** – кончилась неопределенность, конфликт разрешился.
- Несмотря на принятое решение, остается чувство **беспокойства**, связанное с **сомнениями** в правильности принятого решения (возникает нерешительность)

Волевые качества

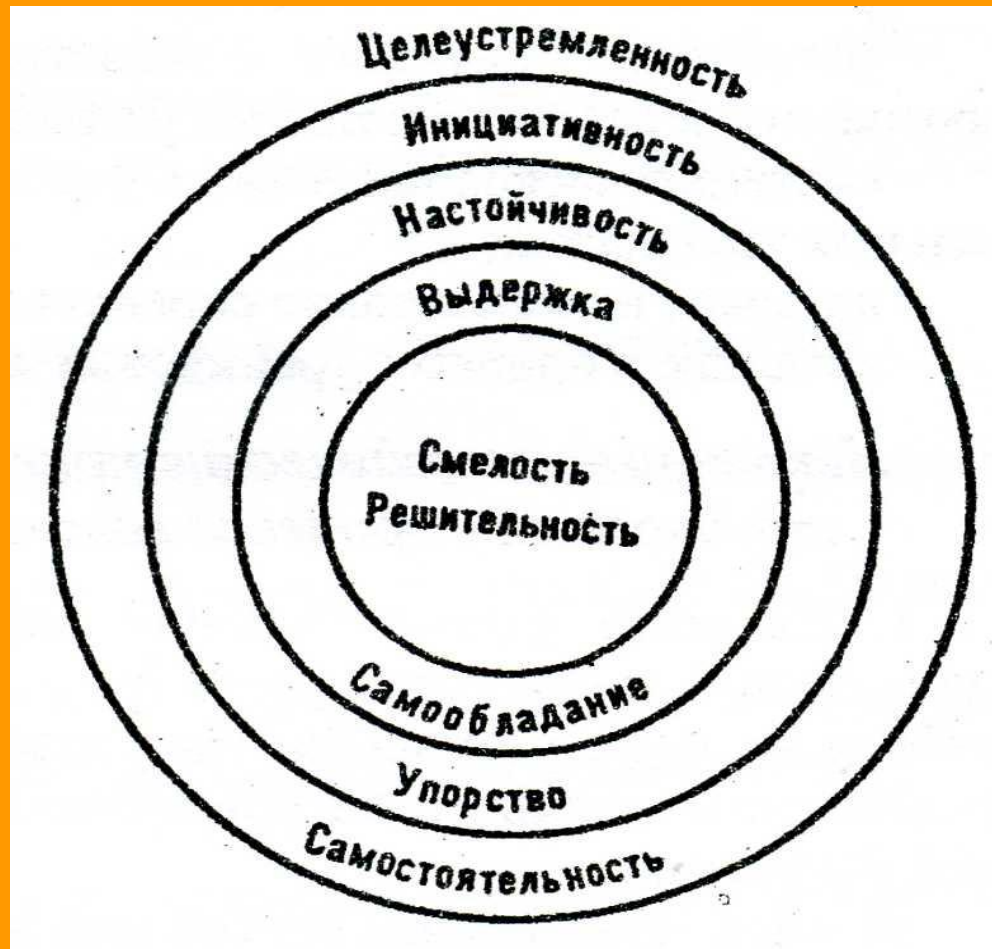
- **-целеустремленность** (ясное видение перспективной цели)
- **-решительность и смелость** (склонность к риску в сочетании со своевременностью и обдуманностью решений)
- **-настойчивость и упорство** (мобилизация энергии и активности в достижении цели, в преодолении препятствий)
- **-выдержка и самообладание** (ясность ума, способность управлять своими мыслями и действиями в условиях эмоционального возбуждения)
- **-самостоятельность и инициативность** (собственный почин, инноваторство)



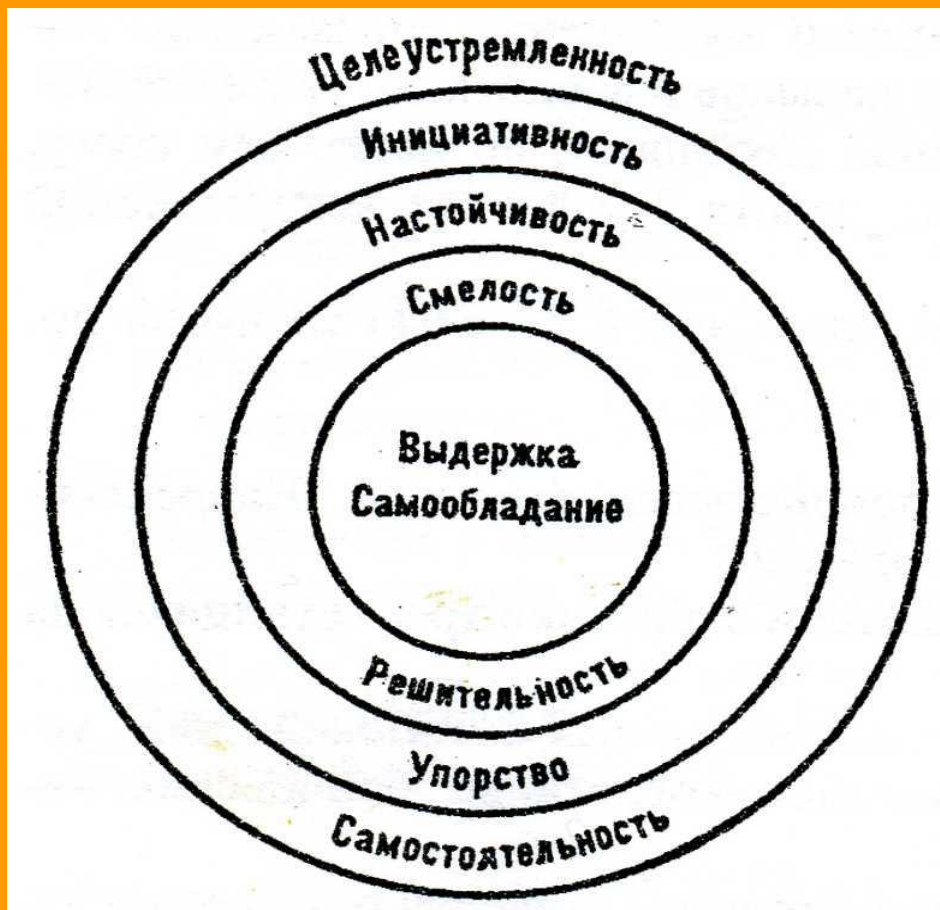
Бегуны стайеры



Прыгуны на лыжах



Гимнасты



Футболисты



Практической основой методики волевой подготовки являются

- - регулярное приучение к обязательному выполнению тренировочной программы и соревновательных установок
- - систематическое введение в учебно-тренировочный процесс дополнительных трудностей
- - широкое использование соревновательного метода
- - создание в процессе тренировки атмосферы высокой конкуренции

Некоторые методические приемы создания дополнительных трудностей в процесс волевой подготовки спортсменов (1)

- **Введение дополнительного задания**
(предварительно не сообщая спортсмену)
связанного с увеличением продолжительности тренировочной работы на фоне утомления.

Направленность - воспитание выдержки, настойчивости, психической устойчивости к преодолению тяжелых ощущений утомления

Пример: преодоление одного или нескольких дополнительных тренировочных отрезков после напряженной программы с заданием показать наивысший результат

Некоторые методические приемы создания дополнительных трудностей в процесс волевой подготовки спортсменов (2)

- **Проведение тренировочных занятий в усложненных условиях** или с использованием инвентаря, усложняющего выполнение упражнения.

Направленность: повышение надежности навыков и воспитание уверенности.

Пример: бег по сильно пересеченной местности, по песку или снегу, плавание с тормозными устройствами, работа в условиях искусственной гипоксии.

Некоторые методические приемы создания дополнительных трудностей в процесс волевой подготовки спортсменов (3)

- Изменение условий выполнения упражнений с целью создания дополнительных трудностей.
- Направленность: воспитание упорства и настойчивости.
- Пример: бег в гору, бег по песку.

Некоторые методические приемы создания дополнительных трудностей в процесс волевой подготовки спортсменов (4)

- **Введение сбивающих сенсоэмоциональных факторов.**
- **Направленность** - воспитание стойкости и самообладания.
- **Пример:** упражнения в воде при большом скоплении тренирующихся на одной дорожке.

Некоторые методические приемы создания дополнительных трудностей в процесс волевой подготовки спортсменов (5)

- **Усложнение тренировочных и эмоциональных взаимодействий,** условий оценки достижения.
- **Направленность:** воспитание бойцовых качеств, воли к победе.
- **Пример:** обеспечение в тренировке постоянной конкуренции равных по силам спортсменов.

Важным разделом волевой подготовки является процесс самосовершенствования

- - соблюдение общего режима жизни
- - самоубеждение, самопобуждение, самопринуждение к выполнению тренировочной программы
- - саморегуляция эмоций, психического и общего состояния посредством аутотренинга и т.д.

