

А. Ц. Пуни и

Л. И. Гурович

Доктор педагогических наук,
профессор Государственного института
физической культуры им. П. Ф. Лесгафта
Государственного института физической культуры

Кандидат педагогических наук,
старший преподаватель кафедры
спортивных игр

спортивных игр

им. П. Ф. Лесгафта

О ВОЛЕВОЙ ПОДГОТОВКЕ ВОЛЕЙБОЛИСТА

Занятия спортом в нашей стране имеют целью не только достижение высоких спортивных результатов, но и всестороннее воспитание личности советского человека. Одной из сторон воспитания является развитие волевых качеств, формирование волевых черт характера. Успех в спортивных соревнованиях по любому виду спорта может быть достигнут не только при условии отличной технической, тактической, физической, но и отличной волевой подготовки спортсмена. Можно вспомнить, например, встречу двух сильнейших волейбольных мужских команд Латвийской ССР и Ленинграда на II Спартакиаде народов СССР. Первую партию в этой встрече выиграла латвийская команда с разгромным счетом для противника—15:1. Однако следующие три партии подряд были проиграны ею со счетом 3 : 15; 4: 15 и 11:15. Наблюдения за ходом игры показали, что решающим фактором, повлиявшим на ее исход, явилась недостаточная волевая подготовка игроков команды Латвии и хорошая волевая подготовка игроков команды Ленинграда, хотя и их можно упрекнуть в том, что столь важное волевое качество, как целеустремленность, проявилось у них не сразу. Это и привело к проигрышу первой партии с таким необычным для равных примерно по силам противников счетом.

Аналогичный факт имел место на Спартакиаде и при встрече сильнейших женских команд Москвы и Ленинграда. Волейболистки Москвы выиграли первую, вторую партию и вели в третьей со счетом 10:2. Положение сборной Ленинграда, казалось, было безнадежно. Однако ее игроки сумели взять себя в руки, сравняли счет и выиграли эту партию, а за ней четвертую и пятую и оказались победителями.

Несмотря на столь большое значение развития воли для спортсмена, теория и методика волевой подготовки спортсмена почти совершенно не разработана. Воспитание волевых качеств в процессе спортивной тренировки по существу идет стихийно. Тренеры в лучшем случае обращают на это внимание тогда, когда у того или иного спортсмена обнаружатся явные пробелы в развитии волевых качеств (например, смелости, решительности, настойчивости). Они пытаются тогда в меру своих, и часто весьма ограниченных, познаний в области теории воли как-то решать задачи развития этих качеств в процессе тренировки. Чаше же специальные и конкретные задачи волевой подготовки ими не ставятся и не решаются. Не представляют исключения в этом отношении и тренеры по волейболу.

Можно сказать, что это их беда и в то же время вина. Беда заключается в том, что в теории спортивной тренировки пока нет достаточно полных и определенных знаний о путях волевой подготовки спортсмена. Вина же в том, что тренеры не стремятся сами вдумчиво и систематически разрабатывать вопросы методики волевой подготовки, не обобщают свой опыт практической работы в этом направлении, не освещают на страницах спортивных газет и журналов даже частные вопросы развития волевых качеств спортсмена в процессе спортивной тренировки. А между тем разработка вопросов методики волевой подготовки, так же как и вопросов методики технической, тактической и физической подготовки,—прямой долг именно тренеров, как педагогов—специалистов своего дела. Разработка эта должна вестись на основе современных данных науки о физическом воспитании и спорте.

Настоящая статья рассчитана на то, чтобы вооружить тренеров по волейболу и самих спортсменов знаниями основных теоретических и методических положений, касающихся воспитания воли, с тем чтобы они имели возможность практически решать и творчески разрабатывать конкретные вопросы методики волевой подготовки в ходе спортивной тренировки волейболистов.

Рассмотрим вначале основные теоретические положения, касающиеся понимания сущности воли, ее проявлений и ее развития.

Выдающийся представитель отечественной науки И. М. Сеченов писал, что воля является *деятельной стороной разума и моральных чувств человека*. Это очень удачная и верная характеристика сущности воли. Она обозначает, что основой воли человека является его умственная деятельность и его нравственные чувства.

Воля советского человека, советского спортсмена -- это разнообразные качества его ума и его коммунистически нравственные чувства в действии. Из такого понимания воли вытекают весьма важные заключения.

Для того чтобы обеспечить хорошую подготовку волейболистов в волевом отношении, необходимо заботиться не только о развитии их физических качеств, но и качеств их ума. Среди этих качеств особенное значение имеют самостоятельность ума, его критичность и гибкость. *Самостоятельность ума* выражается в умении спортсмена самому подмечать вопросы, требующие решения, и самому находить ответы на них. Эти вопросы относятся и к овладению техникой волейбола, и к физической подготовке волейболиста, и к решению тактических задач, и к различным фактам и обстоятельствам не только его спортивной, но и трудовой, общественной и других областей жизни и деятельности. *Критичность ума* характеризуется умением не поддаваться внушающему влиянию чужих мыслей и действий, трезво оценивать их. Более того, она характеризуется умением объективно оценивать собственные мысли, действия и поступки. *Самостоятельность и критичность ума* -- совершенно необходимые предпосылки для инициативных и творческих действий спортсмена и в ходе тренировки и особенно во время соревнований.

Гибкость ума выражается в умении быстро учитывать конкретную обстановку деятельности и ее изменения, которые требуют изменения принятых решений, изменения действий спортсмена, быстрого нахождения новых решений возникающих вопросов и т. д.

Развитие качеств ума требует вооружения волейболистов специальными знаниями о технике и тактике волейбола, о физических качествах волейболиста и их развитии, о спортивной тренировке и ее влиянии на организм, о режиме тренирующегося спортсмена и др. Развитие качеств ума требует постоянного повышения общекультурного и политического уровня спортсмена. Чем большими знаниями вообще и знаниями своей спортивной специальности будет обладать волейболист, чем лучше развит его ум, тем с большей свободой он сможет принимать решения о необходимых действиях, тем более уверенно и настойчиво он будет действовать на тренировках и соревнованиях.

К. Д. Ушинский считал, что ум человека -- это *хорошо организованная система знаний*; именно хорошо организованная и именно в силу этого позволяющая человеку целесообразно действовать, находя правильные решения в различных условиях жизни и деятельности, направляя все его волевые проявления. Такое понимание различных качеств умственной деятельности приложимо и к пониманию и к воспитанию разносторонних качеств ума у волейболистов, как необходимой базы для их волевой подготовки.

Для того чтобы обеспечить хорошую подготовку волейболистов в волевом отношении, необходимо повседневно заботиться о воспитании у них моральных чувств, таких моральных чувств, которые соответствуют коммунистической нравственности. В основе ее, как писал В. И. Ленин, «...лежит борьба за укрепление и завершение коммунизма»*. Важнейшими нравственными чувствами советского человека являются чувство любви к своей социалистической Родине, чувство коллективизма, чувство общественного долга и ответственности, чувство чести, дружбы и товарищества. Воспитание этих чувств имеет исключительное значение в волевой подготовке спортсмена.

И. М. Сеченов указывал в свое время, что моральные чувства создают возможность совершать поступки, не только не совпадающие с личными интересами и желаниями человека, но даже противоречащие инстинкту самосохранения. «Высокий нравственный тип... может действовать так,— писал Сеченов,—как он действует,

* В. И. Ленин Соч., т. 31, стр. 269.

только потому, что руководится высокими нравственными принципами, которые воспитаны в нем всей жизнью. Раз такие принципы даны, деятельность его не может иметь иного характера»*.

И это действительно так. Многочисленные факты подтверждают, что воспитание коммунистически нравственных чувств создает моральную основу воли советского спортсмена.

Проявления воли, как деятельной стороны разума и моральных чувств, всегда конкретны. Они-то и называются волевыми качествами. Эти качества: целеустремленность и принципиальность, решительность и смелость, выдержка и самообладание, настойчивость, инициативность и самостоятельность.

Коротко о сущности этих качеств можно сказать следующее. *Целеустремленность и принципиальность* — это способность ставить ясные цели и задачи деятельности, действий и поступков и добиваться их осуществления, исходя из жизненных принципов, взглядов и убеждений, вытекающих из коммунистического мировоззрения и коммунистически нравственных чувств советского человека; *сосредоточенность* всех действий, мыслей и чувств на непреклонном движении к достижению поставленной цели. *Решительность* представляет собой способность быстро находить и своевременно принимать обдуманные решения, уверенно, своевременно и также обдуманно реализовать их в необходимых практических действиях. *Смелость* — это способность принимать ответственные решения и добиваться их осуществления, а также способность принимать обдуманные решения и уверенно действовать в условиях реальной, а иногда и кажущейся, опасности. *Выдержка и самообладание* — это способность сохранять ясность ума, управлять своими чувствами и действиями в условиях высокого эмоционального возбуждения или подавленности, интенсивных напряжений, утомления, возникновения неожиданных трудностей, неудач. Выдержка и самообладание имеют исключительное значение в тех случаях, когда человеку необходимо воздержаться от действий, затормозить себя. Способность целесообразно

* И. М. Сеченов. Избранные произведения, т. I. АН СССР, 1952, стр. 122.

тормозить свои действия является одной из важнейших сторон воспитания воли. На это неоднократно указывали И. М. Сеченов и А. С. Макаренко. Более того, А. С. Макаренко справедливо считал, что без развития умения в нужные моменты тормозить себя нельзя вообще достигнуть успехов в

воспитании воли.

Настойчивость — это способность длительно, не снижая энергии и активности, добиваться достижения поставленной цели, преодолевая многие и неожиданно возникающие трудности.

Инициативность и самостоятельность это способность по личному почину новаторски действовать в направлении достижения поставленной цели, проявляя сообразительность, творчество и не поддаваясь внушающим влияниям других людей и их действиям.

Как видно из приведенных кратких характеристик волевых качеств, каждое из них выступает как конкретное проявление в действии разнообразных качеств ума и нравственных чувств человека.

Воля, как все психические процессы и свойства личности человека, является продуктом сложнейшей рефлекторной деятельности мозга и во всех ее проявлениях всегда причинно обусловлена.

Причинно обусловлены и все волевые проявления спортсмена. Они обусловлены теми конкретными обстоятельствами, в которых живет и действует наш советский человек, наш советский спортсмен как член социалистического общества. Это общее положение имеет также исключительно большое значение для теоретического и практического решения вопроса о волевой подготовке волейболиста.

Основное заключение, которое вытекает из данного положения, сводится к следующему: для воспитания воли волейболистов необходимо создавать в процессе тренировки такие условия, которые требовали бы от них разнообразных волевых проявлений, и прежде всего самостоятельности и инициативности, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Каким же образом создаются эти условия? Исходить надо из тех условий, в которых проводятся соревнования по волейболу; изучив их, в процессе тренировки подбирают соответствующие средства и методические приемы и создают подобные и даже усложненные условия

действий волейболистов. Тем самым будет стимулироваться проявление и развитие у них необходимых волевых качеств.

Воля выражается в сознательных действиях, направленных на достижение определенных целей, на решение возникающих перед человеком задач. Однако не каждое сознательное действие является волевым.

Как показывают исследования К. М. Дедова, Т. И. Агафонова, волевыми в собственном смысле следует считать только те действия, которые связаны с преодолением трудностей и препятствий, встречающихся на пути к достижению цели.

На преодолении трудностей воспитывается воля человека, развиваются волевые качества.

Волейболист должен воспитывать волю действуя в направлении преодоления трудностей и препятствий, свойственных игре в волейбол. При этом нужно иметь в виду еще следующие весьма важные обстоятельства. Всякое препятствие, возникающее в ходе тренировки и соревнований, является раздражителем, вызывающим разнообразные изменения в протекании физиологических процессов в организме спортсмена. Прежде всего это относится к протеканию нервных процессов в коре головного мозга. Как известно, деятельность коры регулирует функции всех других органов и систем организма и его реакции на раздражения из внешней среды. Это значит, и на те раздражения, которыми являются упомянутые выше препятствия.

Следствием изменений в протекании физиологических процессов, и прежде

всего корковых нервных процессов, является возникающее у волейболиста субъективное переживание трудности. Оно может выражаться в форме сомнения, растерянности, страха, резкого эмоционального возбуждения, упадка сил, чувства усталости. Трудность может переживаться также в форме кажущейся невозможности выполнить упражнение или продолжать соревнование.

По существу говоря, волевые проявления спортсменов именно в том и заключаются, что они, преодолевая внешние препятствия, борются с преодолением субъективного переживания трудностей, опираясь на деятельность ума и коммунистически нравственные чувства. На этом воспитывается их воля.

Таким образом, для того чтобы обеспечить волевою подготовку волейболиста, нужно знать, с одной стороны, те трудности, с преодолением которых приходится ему конкретно встречаться, с другой же, учитывать субъективные переживания трудностей. Необходимо постоянно создавать такого рода трудности в процессе тренировки и на преодолении их воспитывать волю волейболистов.

При этом следует иметь в виду, что чем выше становится квалификация игрока, тем в большей мере возрастает и степень трудностей и препятствий. Ведь известно, что чем выше достижения спортсмена, тем труднее их дальнейшее улучшение. Более того, для того чтобы удержать достигнутые высокие результаты, спортсмен должен приложить не меньший труд и не меньшие волевые усилия. Поэтому от спортсмена в процессе тренировки постоянно требуется длительный и упорный труд, соблюдение строжайшего режима.

Сказанное, конечно, нельзя понимать так, будто серьезные трудности и препятствия существуют в деятельности только высококвалифицированных спортсменов.

Конечно, перед новичками и третьеразрядниками также возникают весьма сложные для них препятствия, вызывающие соответствующие переживания трудностей. При определении содержания их волевой подготовки учитываются условия преодоления этих препятствий.

Нельзя упускать из вида и еще одно обстоятельство. Как показывают наблюдения и факты, особенно отрицательно влияют на недостаточно подготовленных в волевом отношении спортсменов неожиданно возникающие препятствия. Часто спортсмены снижают свои результаты или проигрывают соревнования именно тогда, когда они встречаются в ходе соревнований с какими-либо неожиданностями.

Отрицательное действие неожиданностей заключается в том, что они внезапно нарушают определенные и привычные условия для работы коры головного мозга спортсмена. В связи с этим нарушается слаженная деятельность других органов и систем организма, нарушается и вся двигательная деятельность спортсмена, возникают сомнения, неуверенность, растерянность, даже страх. Требуется время для того, чтобы было восстановлено нарушенное равновесие функций организма и преодолены отрицательные эмоциональные состояния. Естественно, чем меньший промежуток времени потребует для этого, тем меньший ущерб потерпит спортсмен в достижении намеченного результата.

Таким образом, для правильной волевой подготовки волейболиста необходимо постоянно включать в процесс тренировки различного рода неожиданности, и тренерам никогда нельзя забывать об этом. Перед ними стоит задача — тщательно проанализировать и систематизировать трудности, возникающие при овладении более сложными техническими и тактическими приемами, выявлять трудности, связанные с физической подготовкой

игроков, учитывать возможные игровые ситуации, которые могут встретиться в соревнованиях, и, что очень важно, на основании глубокого анализа самим изобретать трудности и неожиданности, возможные в игре, и вводить их в тренировку в определенной методической последовательности. Дело это кропотливое, трудоемкое, но на него стоит потратить время – труд этот сторицей окупится! Ведь чем волейболист будет более подготовлен в процессе тренировки к преодолению препятствий и неожиданностей, тем лучше он будет справляться с ними в ходе соревнований. Такой игрок будет увереннее чувствовать себя в сложных игровых ситуациях, борясь за достижение намеченной цели.

К сожалению, значение тренировки в затрудненных условиях иногда на практике не только не оценивается должным образом, но даже сознательно игнорируется.

Сейчас еще нет возможности более детально определить те трудности, на преодолении которых следует строить процесс воспитания воли волейболистов. Изучение их еще только начинается. Все же, основываясь на данных исследований Р. С. Абельской (кафедра психологии ГДОИФКа им. Лесгафта) и Л. И. Гурович (кафедра спортивных игр), проведенных на игроках различной квалификации (вплоть до сборных команд Ленинграда) и на соревнованиях различного масштаба (вплоть до II Спартакиады народов СССР), целесообразно хотя бы частично осветить этот вопрос.

Материалы, собранные на сегодня Р. С. Абельской и Л. И. Гурович, позволяют считать, что в технико-тактической подготовке волейболистов младших разрядов и новичков основные трудности связаны с овладением прежде всего техникой передачи мяча и нападающего удара. Трудными являются также прием мяча после сильной подачи, защитные действия вообще и особенно постановка блока.

Для волейболистов старших разрядов трудности в нападающих действиях заключаются: а) в выполнении сильных нацеленных подач, б) в использовании различных нападающих ударов левой рукой, в) в выполнении ударов с переводом вправо и влево, г) в выполнении бокового удара, д) в выполнении нападающих ударов при двойном блокировании и ударов средней силы в незащищенные места площадки. В защитных действиях трудности связаны: а) с разыгрыванием мяча после сильной подачи противника, б) с приемом мяча, отскочившего от сетки, в) с приемом мяча при постановке двойного блока в случаях, когда блок «обойден» противником.

Выделяются три направления, по которым овладение техникой игры представляет трудности для игроков. Первое из них – овладение самой техникой исполнения каждого приема, каждого действия, второе – подготовка к выполнению действия и третье – понимание тактического значения различных приемов и целесообразное использование их в ходе игры.

Для волейболистов младших разрядов и новичков основной трудностью является овладение самой техникой нападающих и защитных действий, т. е. необходимой координацией движений тела, постепенное превращение их в заученные.

Одновременно с этим, а затем все в большей мере основные трудности перемещаются в сторону овладения целесообразной подготовкой к выполнению различных приемов игры. Под этим подразумеваются действия, обеспечивающие правильный выбор места для постановки блока, толчок при исполнении нападающего удара и особенно своевременность встречи с мячом (своевременный выход к мячу, его передача, своевременность нападающего удара, постановки блока, страховки).

Для волейболистов старших разрядов основными трудностями являются также трудности, связанные с целесообразной подготовкой нападающих и

защитных действий и особенно с целесообразным и разнообразным тактическим использованием их в процессе игры в зависимости от беспрестанно и быстро меняющихся игровых ситуаций. Сущность этих трудностей заключается прежде всего в овладении умением ориентироваться в игровой обстановке и на площадке. Это связано с необходимостью непрерывного наблюдения за действиями, положением и перемещениями противника и игроков своей команды. Это связано, естественно, с наблюдением за движением мяча. Важно подчеркнуть, что данные наблюдения должны рассматриваться игроками как совершенно необходимая информация о всем происходящем на площадке, пользуясь которой они в каждый момент игры должны принимать быстрые и ответственные решения о своих действиях.

Но умение наблюдать, умение ориентироваться на площадке является только одной стороной рассматриваемого вопроса об определении основных трудностей. Другая же его сторона заключается в выборе наиболее целесообразных для каждого момента игры способов выполнения нападающих и защитных действий. Это требует предупреждения формирования у игроков шаблонности в использовании независимо от ситуации игры одних и тех же привычек, нередко излюбленных, способов исполнения нападающего удара или приема мяча. Если же такие шаблоны у игрока уже возникли, надо решительно принять все меры, чтобы их исключить. Трудности в физической подготовке волейболистов изучены еще недостаточно. Они имеют место при развитии и быстроты, и выносливости, и ловкости, но наибольшие трудности встречаются при работе над развитием прыгучести. Об этом свидетельствуют факты, собранные Р. С. Абельской. Особая трудность достижения необходимой для волейболиста прыгучести заключается не столько в том, чтобы игрок смог прыгнуть возможно выше или дальше, сколько в способности почти с предельной интенсивностью совершать большое количество прыжков вверх, отталкиваясь двумя ногами и одной. В напряженной игре, длящейся иногда более 2 часов, игрок выполняет до 230 прыжков. При этом каждый прыжок является составной частью того или иного нападающего и защитного действия, выполняется по типу мгновенной реакции на быстро движущийся раздражитель (мяч) и сочетается с короткими пробежками.

Таким образом, развитие качества прыгучести у волейболистов связано с подготовкой их к перенесению интенсивных (нередко максимальных) и длительных напряжений, с воспитанием способности преодолевать нарастающее утомление.

Целесообразное использование в процессе тренировки трудностей технико-тактической подготовки, как показывают данные наблюдений, способствует развитию у волейболистов таких качеств ума, как самостоятельность, критичность, гибкость, быстрота мысли, и волевых качеств: инициативности, самостоятельности, настойчивости, решительности и смелости. Эти качества воспитываются и в процессе физической подготовки волейболиста, но здесь еще в определенном направлении, связанном с преодолением чувства усталости и объективно развивающегося утомления, воспитываются настойчивость, выдержка и самообладание игроков.

Соревнования по волейболу характеризуются специфическими трудностями, в них возникают и всевозможные неожиданности, преодоление которых, как уже было сказано выше, зависит прежде всего от волевой подготовленности игроков.

Уже сам факт выступления в соревнованиях в присутствии зрителей и ответственность за исход игры представляют собой серьезную трудность, существеннейшим образом влияющую на игроков команд даже высокого класса. Это влияние выражается в некотором снижении самостоятельности,

смелости и решительности игроков. Например, игроки СКИФ – сильнейшей женской команды Ленинграда – на тренировках с большим рвением выполняют установки тренера вести игру в нападении самым эффективным способом – с первой передачи и реализуют его в 60–70% случаев. В пяти же специально зарегистрированных играх на официальных соревнованиях с первой передачи ими было выполнено лишь 28% нападающих ударов из общего количества 710. Трудности в соревнованиях многообразны и разнохарактерны. Они связаны с организацией соревнований (своевременность их начала, наличия и удобства вспомогательных помещений: раздевалки, душа и др.), с особенностями площадки, на которой происходит игра: в помещении или на открытом воздухе (если в помещении, то трудностями могут быть различная высота потолка, большее или меньшее свободное пространство за лицевыми и боковыми линиями, состояние пола и др.; если на площадке, то состояние грунта, наличие или отсутствие фона – деревьев, кустарников и др.). Трудности связаны также и с состоянием инвентаря – мячей, сетки. Отрицательно влияют на самочувствие игроков и такие условия внешней среды, как слишком высокая или низкая температура воздуха, плохое освещение, ветер, дождь.

Трудности возникают также при недостаточно четком или пристрастном судействе. Влияет на игроков и поведение зрителей.

Если трудности, о которых мы говорили выше, возникнут в игре неожиданно, тогда степень их отрицательного воздействия на игроков значительно возрастает.

Основные трудности, неожиданно возникающие в игре, вытекают из действий противника и партнеров. Главная трудность – разгадывание тактического плана и замыслов противника и в то же время реализация намеченного тактического плана команды и внесение в него в ходе игры корректив на основе действий противников и партнеров.

В ходе игры всегда огромное количество неожиданностей. Собственно говоря, почти вся тактика игры строится на том, чтобы создавать неожиданности и именно неожиданными действиями достигать преимущества над противниками.

Исследования последних лет позволяют выделить некоторые из неожиданностей, относящихся к действиям противников и партнеров.

Со стороны противников они выражаются: 1) в неожиданном изменении привычного для данной команды стиля игры; 2) в неожиданно усилившейся игре относительно слабого противника; 3) в неожиданно сильней игре одного или нескольких игроков; 4) в неожиданном, как говорят, «везении» противнику, при котором с подачи выигрывается значительное количество очков подряд, и др.

Со стороны партнеров неожиданности могут быть также разнообразны: 1) неожиданный (например, вследствие травмы) выход из игры ведущих игроков; 2) неожиданно слабая игра одного или нескольких игроков; 3) неожиданный проигрыш подачи (мяч пошел в сетку или за линию); 4) неожиданная несогласованность действий игроков; 5) неожиданная неточность нападающего удара (когда, как говорят, «удар не пошел»); 6) неожиданная несдержанность одного или нескольких игроков; 7) неожиданные промахи в защитных действиях и др.

Следует отметить, что воздействие неожиданностей усиливается в ответственные моменты игры: когда игра идет, как говорят, очко в очко, к концу партии при небольшом преимуществе команды.

Преодоление трудностей, характерных для соревнований, зависит от степени развития волевых качеств у каждого игрока. Однако особое значение здесь приобретают качества целеустремленности, выдержки и

самообладания, самостоятельности, инициативности, решительности и смелости.

Эти качества в большей мере развиваются в условиях соревновательных трудностей. В самих соревнованиях игроки не только достигают победы благодаря своим высоким волевым качествам, но и развивают последние.

А в процессе тренировки создание соревновательных условий, включение неожиданных трудностей являются необходимыми условиями волевой подготовки волейболиста.

Нельзя забывать, что воля является деятельной стороной разума и морального чувства. Это значит, что проявление и развитие волевых качеств в условиях соревнования базируются на упоминавшихся уже качествах ума и коммунистически нравственных чувствах волейболистов. Особенное значение приобретают чувства общественного долга и коллективизма; они выступают в качестве главных мотивов их волевых проявлений и побуждают игроков бороться до конца за победу.

Основываясь на изложенных выше сведениях о волевой подготовке и принимая во внимание некоторые исследования кафедры психологии ГДОИФКа им. П. Ф. Лесгафта (А. С. Егорова, Р. К. Доморадской, Ю. Ю. Палайма), можно сделать такой вывод: волевая подготовка волейболистов должна в конечном счете обеспечить формирование у них *положительного отношения* к трудностям и препятствиям. Оно выражается в том, что волейболисты не только не боятся трудностей, не только не стремятся избежать их, а наоборот, ищут этих трудностей и умеют уверенно их преодолевать, проявляя при этом решительность, настойчивость и изобретательность.

До сих пор у большинства тренеров по волейболу нет еще ясности в ряде вопросов, связанных с волевой подготовкой. Например, всех тренеров интересует такой вопрос: 5 какой период круглогодичной тренировки должна проводиться волевая подготовка спортсмена? На этот вопрос обычно дается такой общий ответ: волевая подготовка должна осуществляться во все периоды тренировки, т. е. круглогодично. Другим важным методическим вопросом является такой: как волевая подготовка должна сочетаться с технической подготовкой? Ответы на эти вопросы сводятся к следующему: волевая подготовка должна входить составной частью в процесс овладения техникой волейбола, изучения и совершенствования его тактики, в процесс общей и специальной физической подготовки. В процессе спортивной тренировки задачи волевой подготовки должны решаться одновременно со всеми остальными, так как овладение техникой, тактикой и развитие физических качеств сопряжено для волейболистов со многими трудностями, которые тренером постепенно расширяются, усложняются и дополняются разнообразными неожиданностями. Нужно отчетливо понимать, что вне и без отличной физической, технической и тактической подготовленности, точно так же как без развития качеств ума и формирования коммунистически нравственных чувств, не может быть достигнуто необходимое развитие воли волейболистов.

Необходимо сделать еще несколько заключительных замечаний.

I. Следует всегда иметь в виду, что индивидуально-психологические особенности спортсменов основаны на различиях их общего и специально человеческого типов высшей нервной деятельности. Это особенности их склада ума, проявления их чувств, особенности темперамента и характера, особенности развития их воли. Ведь спортом занимаются люди, уже имеющие определенную историю жизни. С точки зрения их психологии и развития воли, они являются продуктом определенных обстоятельств, т. е. обучения, воспитания и деятельности. Поэтому необходим индивидуальный подход к волевой подготовке каждого из них; у каждого спортсмена наблюдается индивидуальное отношение к возникающим препятствиям и

субъективное переживание трудностей.

II. Нельзя забывать, что воспитание воли волейболиста не должно ограничиваться только спортивной тренировкой и соревнованиями, а распространяется на весь режим его жизни и деятельности. Это обязывает тренеров развивать у волейболистов способность и привычку к самовоспитанию воли путем постоянного и неперемного преодоления трудностей и препятствий, встречающихся не только в спортивной, но и во всех других областях их жизни и деятельности.

III. Нужно категорически отрешиться от представлений о том, что процесс волевого воспитания волейболистов происходит сам собой в процессе тренировки. Этот процесс должен быть соответствующим образом организован и направляем тренером на основе специально разработанной методики.

К О Н Е Ц.