

Цыркун (психология) И.И. Общая психология. Интегрированное повторение тем «Воля» и «Характер». Хрестоматия. Разноуровневые теоретические и практические задания.

Разноуровневые теоретические задания.

Задания (до 6 баллов)

1. Прочитайте Хрестоматию. [Е. П. Ильин. Психология воли.](#)

<http://bookitut.ru/Psikhologiya-voli.1.html#a1.E-P-Iljin-Psikhologiya-voli>

2. Выпишите точки зрения классиков психологии по проблеме воли.
3. Сравните взгляды В.И.Селиванова и А.Ц.Пуни о соотношении воли и сознания.

Естественным свойством человека является способность осознанно делать то, что требует природа. В. Швёбель

У. Джемс рассматривал волевые акты как произвольные, преднамеренные, отражающие объект желаний (т. е. целесообразные и целенаправленные). Произвольным движениям предшествует мысль, которая воспроизводит представления об ощущениях, характеризующих намечаемый двигательный акт (кинестетические или моторные идеи). Среди произвольных актов У. Джемс выделял обдуманное действие, связанное с выбором объекта мысли из множества таковых; одни объекты вызывают движение, а другие задерживают его. В результате образуется внутреннее чувство беспокойства, называемое нерешительностью. Пока это состояние продолжается, мы заняты обдумыванием; когда же первоначальное стремление одерживает верх или окончательно подавляется противодействующими элементами мысли, то мы решаемся – принимаем то или иное волевое решение. Объекты мысли, задерживающие окончательное действие или благоприятствующие ему, Джемс называл *основаниями* или *мотивами* данного решения.

В противоположность этим взглядам Э. Торндайк [1935] полагал, что произвольные реакции образуются без участия сознания, слепо, путем «проб и ошибок». Движения, которые случайно приводят к успеху, вследствие «закона эффекта» закрепляются, а ошибочные – более не задействуются.

По мнению А. В. Запорожца [1960], критикующего эту позицию, для закрепления движений по «закону эффекта» необходим аппарат, оценивающий действия субъекта; оценка же без участия сознания невозможна. Следовательно, образование произвольных действий нуждается в работе сознания.

Экспериментальное подтверждение своей точки зрения о необходимости осознания при произвольном управлении А. В. Запорожец видел в данных, полученных его сотрудницей М. И. Лисиной [1957], которая превращала произвольные вегетативные реакции (сужение и расширение кровеносных сосудов в ответ на температурные раздражители) в

«произвольные»: сосудистые реакции могли происходить по желанию самого испытуемого, под влиянием его команд.

Условиями перехода произвольных реакций в «произвольные» были:

а) совпадение индифферентного раздражителя с безусловным и образование условного рефлекса;

б) наличие ориентировочной реакции со стороны испытуемого на этот раздражитель: испытуемый должен был осознавать изменения сосудистых реакций. Без этого условия превращения произвольных реакций в «произвольные» не происходило.

Однако считать этот эксперимент бесспорным доказательством возможности перехода произвольных реакций в произвольные нельзя по той причине, что полученный автором эффект достигался с помощью косвенных приемов: неуловимых движений (идеомоторики) и создания особого эмоционального состояния. И то, и другое способно само по себе привести к изменению сосудистой реакции. По существу, в эксперименте проявилось произвольное управление эмоциональным состоянием, а вегетативные реакции стали лишь бесстрастными регистраторами изменений в эмоциональной сфере испытуемого.

Обстоятельное обоснование связи воли с сознанием дал С. Л. Рубинштейн [1946]. Во-первых, он поставил вопрос о необходимости установления осознанной связи между потребностью и предметом ее удовлетворения для возникновения волевого действия. «Лишь тогда, когда осознан предмет, на который направляется влечение, и объективное выражение потребности становится осознанным и предметным желанием, человек начинает понимать, чего он хочет, и может на новой осознанной основе организовать свое действие. Существенной предпосылкой возникновения волевого действия является, таким образом, переход к предметным формам сознания» [там же, с. 588]. Во-вторых, С. Л. Рубинштейн поставил вопрос о том, что в волевом действии должна осознаваться не только цель, но и последствия достижения этой цели, и если возникает конфликт между достижением цели и вытекающими из этого последствиями, то такое волевое действие становится более специфическим. Все это вместе взятое приводит к сознательной целесообразности волевых действий, к подчинению произвольной импульсивности сознательному регулированию, к приобретению человеком свободы по отношению к данной ситуации, сложившимся обстоятельствам. При этом С. Л. Рубинштейн писал, что «свобода волевого акта, выражающаяся в его независимости от импульсов непосредственной ситуации, не означает, что поведение человека не детерминировано его непосредственным окружением, что оно вообще не детерминировано. Волевые действия не менее детерминированы и закономерны, чем произвольные – импульсивные, инстинктивные, рефлекторные – движения, но только закономерность и детерминированность их иная. Из непосредственной она становится опосредованной. Волевое действие опосредуется через сознание личности» [там же, с. 590].

Функция воли, отмечал В. И. Селиванов, состоит в *сознательном* регулировании человеком деятельности и поведения. Этот автор писал: «Воля – это сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности, выраженное в умении преодолевать внутренние и внешние препятствия при совершении целенаправленных

действий и поступков» [1986, с. 112]. П. А. Рудик [1967] также определял волю как сознательное преднамеренное регулирование.

Близко к этому пониманию воли и определение, которое дал К. Н. Корнилов [1957]: воля представляет собой сознательную устремленность человека на выполнение тех или иных действий. Без участия мышления, писал Корнилов, волевое действие было бы лишено сознательности, т. е. перестало бы быть волевым. Воля (целеустремленность) должна быть подчинена сознанию человека.

Приоритет сознательному управлению в понимании сущности воли отдан и Б. Н. Смирновым [1984] в учебнике для техникумов физической культуры, где воля определяется как *активная сторона сознания* человека, которая, в единстве с разумом и чувствами, регулирует поведение и деятельность человека в затрудненных условиях.

Имеется и другой взгляд на соотношение осознанности и воли. Е. О. Смирнова [1990], рассматривая произвольность и волю как самостоятельные психологические феномены, полагала, что развитие произвольности у детей определяется уровнем осознания своего поведения, а развитие воли – содержанием мотивов, побуждающих активность ребенка, и устойчивостью их иерархии. При таком понимании воля и произвольная регуляция, утверждала Е. О. Смирнова, имеют разное содержание и не совпадают по своим проявлениям. Мотивы ребенка, будучи достаточно устойчивыми и определенными, могут им не осознаваться и не регулироваться. Приведем пример Д. Б. Эльконина, писавшего: «Раз сказав “хочу” или “не хочу”, ребенок продолжает настаивать на них, несмотря на предложение более привлекательного предмета» [1965, с. 258], Е. О. Смирнова без всяких на то оснований считала, что эти действия ребенка не являются произвольными, поскольку здесь ребенок не контролирует себя, ведет себя непосредственно и не осознает своих действий. Но если он их не осознает, то почему же он требует?

Если относительно регуляции мотивов с автором можно согласиться, то с позицией осознания мотивов согласиться трудно. Раз мотивы осознаются, то осознанность связана не только с произвольностью, но и с волей (хотя, с моей точки зрения и с точки зрения многих авторов, произвольность и воля – одно и то же и их разведение ошибочно).

Соотношение воли и сознания. В ряде работ вопрос о сознательном и преднамеренном характере произвольных действий перерос в более широкий вопрос о соотношении воли и сознания. Так, В. И. Селиванов [1986] отмечал, что неправильно считать сознание свойством воли. Воля «не стоит над личностью» в роли некой внешней по отношению к мотивации силы, а является, как и все сознание, атрибутом личности, реальным и необходимым психическим звеном в единой цепи детерминации. В. И. Селиванов отмечал, что понятие «воля» более узко, нежели понятие «сознание», следовательно, не сознание является свойством воли, а воля является свойством (функцией) сознания.

В. И. Селиванов писал, что когда говорят о воле как об активной стороне сознания или деятельной стороне разума и нравственного чувства, то этим еще не определяют волю, а лишь *относят* ее к категории сознательных явлений. Конечно, замечал он, и это приближает нас к пониманию воли, так как уже не надо искать волевые процессы среди неосознанных форм поведения человека. Определить волю – это, с точки зрения Селиванова, означает раскрыть, в чем заключается «деятельная сторона» сознания,

следовательно, выделить специфические признаки воли как особой стороны сознания, признаки, не свойственные другим его сторонам.

А. Ц. Пуни [1973] в любых проявлениях воли выделял три ее структурных компонента: познавательный, эмоциональный и исполнительный.

Познавательный компонент выполняет осведомительную функцию, которая заключается в поиске правильных решений, в контроле за их выполнением и самооценке результатов волевых действий. При этом человек может использовать самоаргументирование.

Исполнительный компонент проявляется в регуляции фактического выполнения решений посредством сознательного самопринуждения.

Эмоциональный компонент усиливает познавательные и исполнительные процессы. Это проявляется, по мнению А. Ц. Пуни, в самомотивировании, т. е. в привлечении моральных мотивов деятельности. При этом человек переживает чувство долга, чести, воодушевления, уверенности и т. п., усиливая тем самым энергию и активность поиска и исполнения решений.



В.И.Селиванов



А. С. Пуни

Задания (до 6 баллов) Маклаков А. Общая психология.
<http://www.gumer.info/>

1. Прочитайте Хрестоматию.
2. Дайте общую характеристику волевых действий.
3. Дайте определение воли.
4. Охарактеризуйте структуру волевого действия.

Общая характеристика волевых действий

Любая деятельность человека всегда сопровождается конкретными действиями, которые могут быть разделены на две большие группы:

произвольные и произвольные. Главное отличие произвольных действий состоит в том, что они осуществляются под контролем сознания и требуют со стороны человека определенных усилий, направленных на достижение сознательно поставленной цели. Например, представим себе больного человека, который с трудом берет в руку стакан с водой, подносит его ко рту, наклоняет его, делает движение ртом, т. е. выполняет целый ряд действий, объединенных одной целью — утолить жажду. Все отдельные действия, благодаря усилиям сознания, направленным на регуляцию поведения, сливаются в одно целое, и человек пьет воду. Эти усилия часто называют волевой регуляцией, или волей.

Воля — это сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности, выраженное в умении преодолевать внутренние и внешние трудности при совершении целенаправленных действий и поступков. Главная функция воли заключается в сознательной регуляции активности в затрудненных условиях жизнедеятельности. В основе этой регуляции лежит взаимодействие процессов возбуждения и торможения нервной системы. В соответствии с этим принято выделять в качестве конкретизации указанной выше общей функции две другие — активизирующую и тормозящую.

важнейшей особенностью волевых действий, направленных на преодоление препятствий, является сознание значения поставленной цели, за которую надо бороться, сознание необходимости достичь ее. Чем более значима цель для человека, тем больше препятствий он преодолевает. Поэтому волевые действия могут различаться не только по степени их сложности, но и по степени *осознанности*.

Обычно мы более или менее ясно осознаем то, ради чего совершаем те или иные действия, знаем цель, достичь которой мы стремимся. Бывают же случаи, когда человек осознает то, что он делает, но не может объяснить, ради чего он это делает. Чаще всего это бывает тогда, когда человек охвачен какими-то сильными чувствами, испытывает эмоциональное возбуждение. Подобные действия принято называть *импульсивными*. Степень осознания таких действий сильно снижена. Совершив необдуманные действия, человек часто раскаивается в том, что сделал. Но воля как раз в том и заключается, что человек в состоянии удержать себя от совершения необдуманных поступков при аффективных вспышках. Следовательно, воля связана с *мыслительной деятельностью и чувствами*.

Воля подразумевает наличие целеустремленности человека, что требует определенных мыслительных процессов. Проявление мышления выражается

в сознательном выборе *цели* и подборе *средств* для ее достижения. Мышление необходимо и в ходе выполнения задуманного действия. Осуществляя задуманное действие, мы сталкиваемся со многими трудностями. Например, могут измениться условия выполнения действия или может возникнуть необходимость изменить средства достижения поставленной цели. Поэтому для того, чтобы достичь поставленной цели, человек должен постоянно сличать цели действия, условия и средства его выполнения и своевременно вносить необходимые коррективы. Без участия мышления волевые действия были бы лишены сознательности, т. е. перестали бы быть волевыми действиями.

Связь воли и чувств выражается в том, что, как правило, мы обращаем внимание на предметы и явления, вызывающие у нас определенные чувства. Желание добиться или достичь чего-либо, точно так же как избежать чего-либо неприятного, связано с нашими чувствами. То, что для нас является безразличным, не вызывающим никаких эмоций, как правило, не выступает в качестве цели действий. Однако ошибочно полагать, что только чувства являются источниками волевых действий. Часто мы сталкиваемся с ситуацией, когда чувства, наоборот, выступают препятствием к достижению поставленной цели. Поэтому нам приходится прилагать волевые усилия к тому, чтобы противостоять негативному воздействию эмоций. Убедительным подтверждением того, что чувства не являются единственным источником наших действий, служат патологические случаи потери способности переживать чувства при сохранении способности осознанно действовать. Таким образом, источники волевых действий весьма разноплановы. Прежде чем приступить к их рассмотрению, нам необходимо познакомиться с основными и наиболее известными теориями воли и с тем, как они раскрывают причины возникновения волевых действий у человека.

Структура волевого действия

С чего начинается волевое действие? Конечно, с осознания цели действия и связанного с ней мотива. При ясном осознании цели и мотива, вызывающего ее, стремление к цели принято называть желанием.

Но не всякое стремление к цели носит достаточно осознанный характер. В зависимости от степени осознанности потребностей их разделяют на влечения и желания. Если желание осознанно, то влечение всегда смутно, неясно: человек осознает, что ему чего-то хочется, чего-то не хватает или ему что-то нужно, но что именно, он не понимает. Обычно люди переживают влечение как специфическое тягостное состояние в виде тоски или неопределенности. Из-за своей неопределенности влечение не может перерасти в целенаправленную деятельность. Поэтому влечение часто рассматривают как переходное состояние. Представленная в нем потребность, как правило, либо угасает, либо осознается и превращается в конкретное желание. Следует отметить, что далеко не всякое желание приводит к действию. Желание само по себе не содержит активного элемента. Прежде чем желание превратится в непосредственный мотив, а затем в цель, оно оценивается человеком.

Таблица 1.

Этапы волевых действий	Цель и стремление к ее достижению	Возможности и мотивы	Борьба мотивов и выбор	Решение	Осуществление решения	
Волевые качества	Сильная воля	Четкое осознание о цели.	Достаточно	Обоснованный и быстрый	Обоснованное интенсивным решением	Стойкое
Настойчивость	Отдаленная цель.	Интенсивное стремление		Нормальные		Очень стойкое
Упрямство	Объективное	Определяется не		Необоснованное		Стойкое

	о не оправданн ые	объективным учетом всех возможностей, а предвзятым мнением	ное с интенсивным стремлением	
Податливость	Легко меняющиеся ся	Определяется мнением других лиц	Легко меняющиеся	Различное
Внушаемость		Отсутству ют	Дается извне	Различное
Решительность	Четкое осознание о цели. Интенсивн ое стремлени е	Достаточн иногда чрезмерно	Быстрый, но не всегда всесторонни й	Четкое и устойчивое Стойкое
Нерешительность	Тоже	Тоже	Длительный и незавершенн ый	Отсутствует или часто меняется Отсутствует
Слабоволие	Слабое стремлени е	Достаточн о или мало	Незавершенн ый	Без стремления к выполнению Нестойкое

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

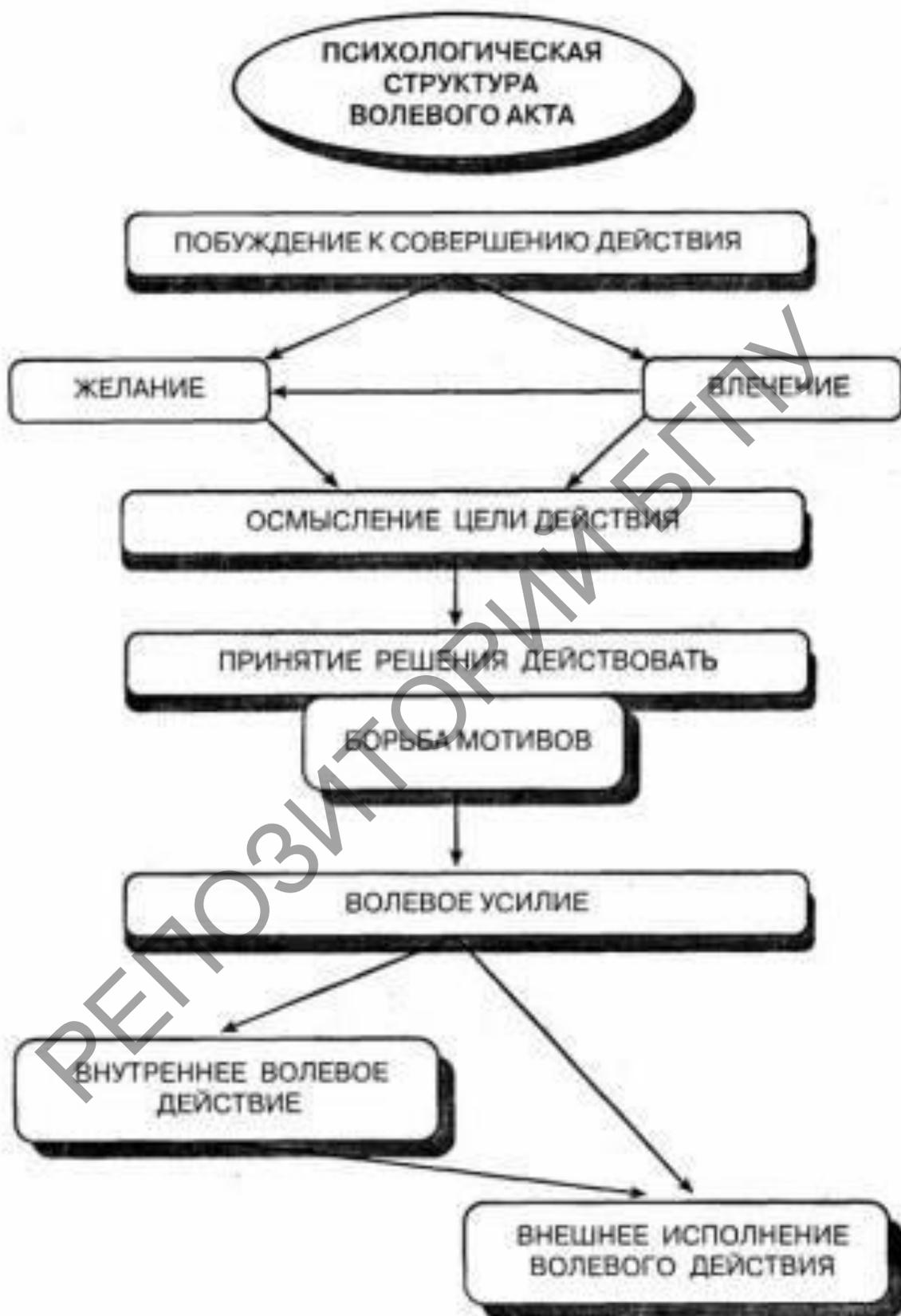


Рис. Психологическая структура волевого акта

Задания (до 6 баллов) Гамезо М., Домашенко И. Атлас по психологии. Информационно методическое пособие по курсу "Психология человека" <http://www.gumer.info/>

1. Прочитайте Хрестоматию.
2. Опишите волевые качества личности.
3. Опишите приемы самовоспитания воли.
4. Опишите схему волевых свойств личности.
5. Опишите типы волевой активности личности.

Волевые качества.

При оценке волевых качеств личности можно исходить из следующих их определений:

целеустремленность — умение человека подчинять свои действия поставленным целям;

настойчивость — умение человека мобилизовать свои возможности для длительной борьбы с трудностями;

выдержка — умение затормозить действия, чувства и мысли, мешающие осуществлению принятого решения;

решительность — умение принимать и претворять в жизнь быстрые, обоснованные и твердые решения;

инициативность — умение работать творчески, предпринимая действия и поступки по собственному почину;

самостоятельность — умение не поддаваться влияниям различных факторов, которые могут отвлечь от

достижения цели, критически оценивать советы и предложения других, действовать на основе своих взглядов и убеждений;

организованность — разумное планирование и упорядоченная организация своей деятельности;

дисциплинированность — сознательное подчинение своего поведения общепринятым нормам, установленному порядку;

смелость — умение побороть страх и идти на оправданный риск ради достижения цели, несмотря на опасности для личного благополучия или даже жизни;

исполнительность — старательность, выполнение в срок поручений и своих обязанностей.

Приемы самовоспитания воли.

Основу воспитания воли человека составляет воспитание его волевых качеств. Волевые качества человеком приобретаются в первую очередь самовоспитанием.

Приемы самовоспитания воли могут быть весьма разнообразны, но все они включают соблюдение следующих требований.

1. Начинать нужно с приобретения привычки преодолевать сравнительно незначительные трудности, препятствия.
2. Чрезвычайно опасны любые самооправдания. Это ложь не только для других, но и для самого себя.
3. Трудности и препятствия необходимо преодолевать.
4. Принятое однажды решение всегда должно быть исполнено до конца.
5. Отдельную цель необходимо дробить на этапы, намечать ближайшие препятствия, достижение которых создает условия для приближения к конечной цели.
6. Максимально строгое соблюдение режима дня, распорядка всей жизни.
7. Систематическое занятие спортом, умение побеждать трудности при занятиях физической культурой — тренировка не только мышц, но и воли.
8. И, пожалуй, самое главное в воспитании воли — это самовнушение.
9. Следует всегда помнить: воля, как всякое другое качество, нуждается в тренировке.

Схема волевых свойств личности

По совокупности силы, устойчивости, широты и направленности волевой активности определяется тип личности по волевому развитию, исходя из показателей, представленных в таблице (по А.И. Высоккому).

Этапы волевых действий Волевые качества	Цель и стремление ее достижению	Возможности и мотивы	Борьба и выбор мотивов	Решение	Осуществление решения
Сильная воля	Четкое осознание цели. Интенсивное стремление	Достаточно	Обоснованный и быстро	Обоснованное интенсивным решением	Стойкое
Настойчивость	Отдаленная цель. Интенсивное стремление		Нормальные		Очень стойкое
Упрямство	Объективно не оправданные	Определяется не объективным учетом всех возможностей, а предвзятым мнением		Необоснованное с интенсивным стремлением	Стойкое
Податливость	Легко меняющиеся	Определяется мнением других лиц		Легко меняющиеся	Различное
Внушаемость		Отсутствуют		Дается извне	Различное

Решительность	Четкое осознание цели. Интенсивное стремление	Достаточно иногда чрезмерно	Быстрый, но не всегда всесторонний	Четкое и устойчивое	Стойкое
Нерешительность	Тоже	Тоже	Длительный и незавершенный	Отсутствует или часто меняется	Отсутствует
Слабоволие	Слабое стремление	Достаточно или мало	Незавершенный	Без стремления к выполнению	Нестойкое

Типы волевой активности личности

Показатели волевой активности					
	Направленность	Сила	Устойчивость	Широта	
1-й тип	Положительная	Сильная	Устойчивая	Широкая	
2-й тип	Положительная	Сильная	Устойчивая	Узкая	
или:	Положительная	Сильная	Неустойчивая	Широкая	
или:	Положительная	Сильная	Неустойчивая	Узкая	
3-й тип	Положительная	Слабая	Устойчивая	Широкая	
4-й тип	Отрицательная	Слабая	Устойчивая	Широкая	
5-й тип	Отрицательная	Сильная	Устойчивая	Узкая	
или:	Отрицательная	Сильная	Неустойчивая	Широкая	
или:	Отрицательная	Сильная	Неустойчивая	Узкая	
6-й тип	Отрицательная	Сильная	Устойчивая	Широкая	

Разноуровневые практические задания.

Баллы начисляются за выполнение всех заданий соответствующего раздела (до 6 баллов 4 задания, до 8 баллов - 6, до 10 баллов – 7).

Задания (до 6 баллов).

1. Прочитайте статью.

Источник: [СБ Беларусь сегодня](#) 27 апреля 2017



Комашко Д. Тайна двух океанов

Через несколько секунд после старта популярнейшего ультрамарафона «Два океана» Марине Доманцевич пришлось думать не о победе, а о том, как не оказаться затоптанной несколькими тысячами бегущих по ней ног. Падение белорусской дебютантки, казалось, поставило крест на надежде покорить самую южную из марафонских трасс, но на финиш 56-километрового забега девушка прибежала первой. Соперницы — семь считавшихся фаворитками бегуний из Кении — пересекли черту лишь через 10 минут. К тому времени Доманцевич уже вовсю раздавала автографы и интервью.

— Тебе не страшновато было ехать в Кейптаун, где хороших бегуний во все времена было в избытке?

— Я подготовилась: нашла девушку из России, которая раньше уже бежала «Два океана», и все у нее расспросила. Она мне расписала трассу, объяснила, как распределить силы. Там есть две сложные горки, и если на первой «наешься», на вторую забежать будет очень непросто. Пять километров вверх...

— Тем более по жаре...

— Погода постоянно менялась: то холодно, то жарко. Еще и расписание странное. Завтракали мы в 3 часа ночи, в 3.30 нас везли на трассу, а потом мы почти два часа в огромном зале просто смотрели друг на друга. Я лежала и изучала своих соперниц-кениек. Смотрела, что они делают, пыталась настроиться. Мне еще до старта показали девочку, которая там несколько раз выигрывала: «Держись за ней». Я старалась ее запомнить, они ведь все похожи, но сразу после старта потеряла. Помню: нажала на таймер на руке, сделала три шага, меня кто-то толкнул сзади, и я полетела на асфальт. А сзади ведь бегут: участников собралось очень много. Кто-то успел перепрыгнуть, кто-то наступал на меня, кто-то спотыкался и падал рядом... Каша, да еще и темно. Мы ведь стартовали рано утром, а там не было даже прожекторов. Мне повезло: какой-то парень просто взял меня за руку и поднял.

— Не было мысли, что на этом марафон закончен?

— Даже испугаться не успела. Просто поняла, что нужно бежать вперед, догонять. Рванула так, что в итоге даже лидеров не заметила. Прибегаю на очередной пункт питания на 17-м километре, а там парень из России подает бутылки. Я у него спрашиваю: «Какой я бегу?» А он мне: «Первая, за тобой догоняющие в двух минутах». После этого я окончательно успокоилась, бежала, даже не оглядываясь назад, до самого финиша. Чуть рекорд трассы не побила!

— **Как местные восприняли такую победу?**

— На стадионе, где мы финишировали, стоял огромный экран, а меня всю дорогу снимали телекамеры. Вели по дистанции, показывали крупным планом мои разодранные в кровь после падения колени и локоть. Рядом на велосипеде ехал мужчина — контролировал. В общем, собравшиеся на стадионе зрители, которых там было просто невероятное количество, положение дел представляли в деталях, и когда я вбежала на стадион, все хором скандировало: «Ма-ри-на!» Атмосфера была такой, что если бы они начали кричать за километр до финиша, я бы точно рекорд побила.

— **Что чувствует человек, который пробежал 56 километров по горам за 3 с небольшим часа?**

— Я такие дистанции до сих пор не бегала, но для меня ультрамарафоны всегда были вызовом. Мне нравится испытывать себя. Я даже в марафон из-за этого пришла. Еще когда во время учебы в школе тренировалась у Игоря Захаревича, который меня нашел в деревне, всегда твердила ему: хочу бегать марафон! В своей деревне Деревное и в футбол играла, и в волейбол, и в настольный теннис, но при этом всегда мечтала бегать: во всех кроссах и соревнованиях участвовала. Вот и осуществила мечту!

— **Реально через четыре года сотворить что-то подобное финишу Ольги Мазуренок в Рио?**

— Почему бы и нет — у меня ведь с Играми теперь особые счеты. Я очень обрадовалась, когда попала в Рио, но рассчитывала финишировать хотя бы в двадцатке. В Бразилии же с самого начала все пошло наперекосяк. Еще в самолете я застудила поясницу, потом очень тяжело акклиматизировалась, почти не спала. В итоге чуть до финиша добежала: самый тяжелый марафон в моей жизни. До этого, помню, похожая ситуация была в Познани. Мы туда ехали рекорд побить, а я потянула мышцу и в итоге финишировала на одной ноге. Помню, бегу первая, слезы текут, боль дикая, но все равно выиграла, хотя после финиша ни рук, ни ног не чувствовала.

— **Пересекла черту и упала?**

— Я после финиша падала только один раз, когда боролась на Варшавском марафоне с темнокожей соперницей за второе место. До финиша оставалось метров 600, я увидела

перед глазами темное пятно — соперницу — и рванула из последних сил. Для африканки мой рывок стал полнейшей неожиданностью: она уже не верила, что я «воскресну» за ее спиной. Закончилось тем, что она мне двинула локтем перед самым финишем, и мы вдвоем ввалились за эту ленточку. Я оказалась впереди, но потом просто рухнула без сил.

— Следующая Олимпиада будет в Токио: там с акклиматизацией проблем не будет?

— Не должно. К тому же я сменила тренера: пробуем новые подходы. В Токио на женском марафоне я бежала через несколько месяцев после возвращения из Рио и показала результат лучше, чем в Бразилии. Даже без большой подготовки финишировала седьмой, хотя среди соперниц были весьма серьезные спортсменки.

— Что ты чувствуешь, когда после крупнейших марафонов выходишь на старт в городском парке Новополюцка?

— Это особенные ощущения. Я там живу, меня там все знают, поддерживают. Подходят на соревнованиях или просто на улицах, спрашивают, как начать. Я рассказываю...

— И как можно начать?

— Очень просто: приходите в парк и потихоньку бегайте. Всего реально добиться, если этого хотеть и верить в то, что делаешь. Известно ведь, какие сейчас дети: сидят на компьютерах, на улице не вытаскишь. А я вернулась с марафона, меня ребенок тащит в школу: «Расскажи, а то меня уже вопросами замучили». Значит, детям интересно, и я могу стать для кого-то примером. Поэтому всегда с удовольствием соглашаюсь на такие встречи.

2. Подготовьте текст беседы со школьниками о развитии волевых качеств личности.

3. Опишите свои волевые качества и приведите факты, подтверждающие Ваше мнение.

4. Опишите волевые качества знакомого Вам ребенка, приведите факты, подтверждающие Ваше мнение.

Разноуровневые задания (до 8 баллов).

Подготовьте эссе, в котором проанализируете предложенный кейс (статья «Тайна двух океанов»).

Используйте для этого задания и вопросы.

Задания и вопросы для подготовки эссе.

1. Проанализируйте и охарактеризуйте структуру личности, характер выдающейся спортсменки Республики Беларусь?
2. В чем Вы можете взять с нее пример?
3. В чем могут взять с нее пример Ваши ученики и ученицы?
4. Как Вы будете побуждать их к самовоспитанию?

Подсказка: план психологического анализа текста содержит вопрос и цитату или фрагмент из текста, соответствующий определенным психологическим явлениям и понятиям.

1. Как работать со страхом? (Тебе было страшно?)
2. Как подготовиться к стрессу? («Изучала своих соперниц старалась запомнить, таймер на руке» - контроль за временем)
3. Что преобладает в стрессовой ситуации: эмоции, мышление, воля? («Просто поняла, что нужно бежать вперед, догонять. Рванула так, что в итоге даже лидеров не заметила»).
4. О какой потребности людей свидетельствует описание того, как местные восприняли победу? (Есть ли у человека потребность в поддержке и ободрении, даже в ситуации успеха и победы?)
5. Опишите трудности и препятствия, которые преодолевает спортсменка, что она для этого совершает? (Опишите условия и признаки совершения волевого усилия, проявления волевого самоконтроля).
6. Выпишите из каждого из 10 ответов ключевые слова, раскрывающие потребностно-мотивационную сферу личности.

Разноуровневые задания (до 10 баллов).

1. Подготовьте кейс. Кейс – это реальный случай, события, решенная проблема и т.д.
2. Подготовьте план психологического анализа текста.
3. Подготовьте задания и вопросы, выполнив и ответив на которые обучающиеся смогут усвоить тему «Воля и волевые качества личности. Воля в структуре характера».
4. Напишите план (тексты, которые Вы будете говорить) поддержки, ободрения, одобрения учеников и учениц в ситуациях успеха и неудачи так, чтобы это мотивировало к дальнейшим достижениям.
5. Докажите научно, почему необходимы именно те слова, которые Вы выбрали.

6. Опишите, способны ли Вы и в чем стать образцом для подражания для своих учеников и учениц? В чем? Как Вы этого добьетесь, занимаясь самовоспитанием?
7. Составьте аннотированный список литературы по теме.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ