

Айбалаев А.Ж., Уметалиев Э.Б.

К ВОПРОСУ ИССЛЕДОВАНИЯ ВОЛЕВОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ К ОТВЕТСТВЕННЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ

Айбалаев А.Ж. Уметалиев Э.Б.

МААНИЛҮҮ ЧЫГАРЫЛЫШТАР ҮЧҮН СПОРТЧУЛАРДЫ ЖООПКЕРЧИЛИКТҮҮ СЫНАКТАРГА ДАЯРДОО

A.J. Aibalaev, E.B. Umetaliev

THE ISSUE RESEARCH VOLITIONAL SPORTSMEN TRAINING FOR IMPORTANT COMPETITIONS

УДК:796.092

Бул макалада улам спортчулардын атаандаштыкка иши проблемалардын спортчулардын муштап, окутуу менен байланышкан маселелерди чагылдырат.

Негизги сөздөр: окутуу, туруктуулук, спорттук иш-чаралар, көнүгүү, эрктүү даярдоо ыкмалары.

В данной статье отражаются вопросы, связанные с волевыми подготовками спортсменов, в связи с проблемами в процессе соревновательной деятельности спортсменов.

Ключевые слова: воля, волевая подготовка, волевые качества, спортивная деятельность, физические упражнения, методы волевой подготовки.

This article reflects the issues related to volitional training of athletes, due to problems in the competitive activities of athletes.

Key words: will volitional training, endurance and stamina, sports activities, exercise, strong-willed preparation methods.

Актуальность темы: Многолетний опыт воспитания спортсменов показывает, что достижение высоких спортивных результатов зависит от единства физической, технической, тактической, волевой и теоретической подготовки спортсменов.

Волевая подготовка – одно из необходимых составляющих этого единства, без которого немислимы успехи в спорте. В последние годы вопросы воспитания воли спортсменов приобретают все большую значимость. Занятия физической культурой и спортом, спортивная тренировка – это не только развитие физических качеств, формирование двигательных, но и волевая закалка занимающихся, совершенствование их волевых качеств, воспитание интеллектуальной и моральной основы воли.

Волевая подготовка спортсмена – это длительный и целенаправленный психолого-педагогический процесс, направленный на развитие и воспитание у спортсмена сознательной саморегуляции, определенных качеств умственной деятельности и моральных чувств, необходимых для волевого усилия при преодолении препятствий и трудностей.

Если говорить, что выступления Кыргызских спортсменов на Олимпиаде в Пекине 2008 году, далее 2012 году в Лондоне показывают ни совсем хороший результат. По словам тренеров, что на таких соревнованиях особую роль играет волевая и

психологическая подготовка. Совершенно верно, спортивных психологов начали готовить 5 лет тому назад в Санкт-Петербурге. В Кыргызстане к сожалению спортивных психологовнигде не готовят. Поэтому волевая подготовка в научной сфере по прежнему остается малоизученными.

На терминологию «воля» В. И. Ленин говорил, что воля является функцией нормально работающего мозга. Значение воли в жизни человека заключается в том, что она позволяет человеку управлять собой. Особенно это ярко видно тогда, когда перед человеком возникают определенные трудности.

Воля в спортивной деятельности занимает особое место. В связи с этим, конкретное проявление воли в спортивной деятельности принято называть волевыми качествами.

Развитием волевых качеств в спортивной деятельности приходится заниматься длительное время. В этой связи специально организованный педагогический процесс, направленный на развитие целеустремленности и настойчивости, упорства и самостоятельности, решительности и смелости, выдержки и самообладания, связанной со спортивной деятельностью, называют волевой подготовкой спортсмена.

По своей структуре волевая подготовка достаточно разнообразна и многокомпонентна. В ней важное значение имеет развитие моральных и интеллектуальных свойств психики, связанных с проявлением качеств ума, процесса мировоззрения, и в целом, формирования отношений к окружающей среде. Свой вклад в характер проявления волевых качеств вносят также уровень развития эмоциональных и физических свойств психики.

В практике спортивной работы принято различать так называемую общую и специальную волевою подготовку. Общая волевая подготовка связана с разносторонним развитием воли, а специальная волевая подготовка – развитием тех качеств, которые проявляются в процессе преодоления специфических трудностей, встречающихся в избранном виде спорта.

В спортивной деятельности встречается множество трудностей общего и специфического характера, причем они могут носить объективный и субъективный характер.

К объективным трудностям относятся следующее:

- выполнения физических упражнений с точной координацией (спортивные игры, тяжелая атлетика);
- выполнения физических упражнений максимальной мышечной силой (различные виды спортивной борьбы, метания молота и копья и т.д.);
- выполнения физических упражнений максимальной быстротой (беговые виды легкой атлетики);
- проявления острой физической боли (бокс, борьба и другие виды единоборства);
- выполнения физических упражнений при неблагоприятных внешних условиях (футбол на открытом стадионе, зимние виды спорта);
- скоростно-силовые усилия в точно требуемый момент выполнения физических упражнений (акробатика, гимнастика и т.д.);
- выполнения физических упражнений максимально длительное время (суточная езда на велосипеде, гонки автомобиля, марафон или суточный бег);
- внезапные трудности во время соревнований (самообладание и выдержки - пятиборье).

К субъективным трудностям относятся:

- различные формы страха (травмы, психические состояния и т.д.);
- смущение (влияние со стороны – болельщики, соперники и т.д.);
- неуверенность своих силах (внутренняя дискомфортность);
- излишняя самоуспокоенность (недооценка соперника). (А. Мамытов, 1999г.)

Волевой регулировке поддается то, что сознательно заучено и закреплено. Практический опыт и исследования показывают, что сознательно выработанный и закрепленный навык может быть перенесен в различные условия. Хорошо заученное движение, необходимое для достижения высокого результата, освобождает сознание спортсмена для оценки внешних условий и обстановки состязаний, облегчая этим борьбу за победу.

Спортсмен должен уметь выполнять заученное движение в различных условиях. Содержанием воли в этот момент является сознательное использование заученных движений в зависимости от хода спортивной борьбы.

Научиться сознательно использовать приобретенный навык в момент напряжения спортивной борьбы является одной из важных задач волевой подготовки спортсмена.

Итак, воля спортсмена проявляется: а) как морально воспитанная, б) в виде своеобразного сочетания волевых качеств у спортсменов, занимающихся тем или иным видом спорта, в) как волевое управление движениями своего тела.

В качестве средств и методов волевой подготовки спортсменов используются:

- знания об объективных и субъективных трудностях в избранном виде спорта;
- режим спортсмена и рациональное использование возможностей естественных сил природы –

солнца, воздуха и воды с целью закаливания и формирования волевых качеств;

- упражнения, развивающие основные физические качества. Например, упражнения, развивающие выносливость – до появления усталости, гибкость – до появления боли в мышцах и суставах и т.д.;
- упражнения даваемые на фоне глубокого физического утомления. Как правило, дополнительное время, даваемое на продолжение выполняемого упражнения, или же в высоком темпе и т.д.;
- задания, связанные с преодолением отрицательных эмоциональных состояний.

Далее, методы направленные на развитие моральные компоненты воли. В этом направлении используется пять методов:

Метод убеждения, используемый для преодоления трудностей и с целью воспитания уверенности в своих силах.

Метод поощрения, используемый для воспитания упорства, настойчивости, самостоятельности и инициативности.

Метод наказания, используемый для воспитания дисциплинированности, настойчивости и смелости.

Метод практического приучения, используемый для формирования соответствующего отношения к учебно-тренировочному процессу, в том числе и к жизни.

Метод принуждения, используемый в целях формирования отношения к спорту и к жизни.

Методы, направленные на развитие интеллектуальных компонентов воли. В этом направлении используются:

Метод слова, идеомоторный метод, методы умственного воспитания.

Методы, направленные на развитие эмоциональных компонентов воли. В этом направлении широко используются:

Методы самовоспитания, аутогенный метод.

Методы, направленные на развитие физического компонентов воли. Наиболее типичными методами являются метод повторного упражнения, равномерный и равномерно-ускоренный методы.

Выводы:

Таким образом, в любых условиях, в любой обстановке необходимо заставлять себя тренироваться. Кроме ежедневной зарядки надо найти в течение дня 30-40 минут для специализированной тренировки. Тренировочную нагрузку по мере повышения тренированности и работоспособности организма нужно неуклонно увеличивать. Помощь в преодолении трудностей «черновой» тренировочной работы оказывает пример ведущих спортсменов страны. Воспитание и развитие способности к волевым качествам всегда проходит на основе некоторых общих закономерностей (по В.В. Медведеву, 1988).

1. Соблюдая принцип постепенности, начинают подготовку с преодоления незначительных трудностей, постепенно повышая их интенсивность. Это

способствует формированию у спортсмена уверенности в своих силах. Однако воспитательное значение имеют только существенные трудности.

2. Необходимо создавать у спортсмена установку на обязательное выполнение поставленной задачи. Создавать уверенность в том, что предлагаемое трудное задание выполнимо.

3. Создавать условие для проявления каждым спортсменом энергичных волевых напряжений, вплоть до запредельных возможностей.

4. Обязательно развивать способность к продолжительным волевым усилиям, в том числе при монотонной деятельности, применяя упражнения на выносливость.

5. Следует постоянно добиваться результативности упражнений на волевые усилия и обеспечивать поступления спортсмену информации о его действиях для осознания. Усилия воли, затрачиваемые в пустую (без оценки) разрушают способность к волевым усилиям.

6. Воля воспитывается не только в процессе занятий спортом, поэтому следует применить сопря-

женные жизнедеятельностью спортсмена задания и действия, требующие от него самостоятельности, активности, креативности и

Большое значение имеют знания по теории физического воспитания, по вопросам психологии, физиологии и педагогики. Спортсмен должен постоянно совершенствовать свои знания, расширять свой теоретический кругозор, духовно расти.

Данная тема в научно-исследовательской деятельности остается самой актуальной темой.

Литература:

1. Мамытов А.М. Теория спорта. Учебное пособие. Бишкек. 2001. с. 107-116.
2. Жаров К.П. Волевая подготовка спортсмена. М., «Физкультура и спорт» - 1963. с. 34.
3. Жаров К.П. Волевая подготовка спортсменов. М., «Физкультура и спорт». 1976. с. 146.
4. Озомен Н. Г. Воспитание моральных и волевых качеств спортсмена. М., 1958. с.45.
5. Саралаев М. К. Книга тренера. Фрунзе. 1990. с.50-58.

Рецензент: к.филол.н. Карымшакова А.