

# Волевая подготовка спортсмена

Кузьмина Анастасия

з ПО ФК

# Волевая подготовка

- Волевая подготовка – необходимая составляющая физической, технической, тактической и теоретической подготовок спортсмена, без которой немислимы успехи в спорте. Тренер должен строить весь многолетний учебно-тренировочный процесс так, чтобы ученики, зная, что такое воля, во имя чего и как проявляются волевые качества, имели практику направленных волевых решений и действий. Необходимо многократное повторение волевых действий, чтобы правильное поведение превратилось в привычку, а проявления отдельных волевых качеств – в черты характера. Волевая подготовка должна быть частью содержания всех остальных сторон подготовки спортсмена. Тренер обязан постоянно заниматься совершенствованием волевых качеств своих воспитанников и стимулировать их проявления в напряженной и упорной борьбе с достойными соперниками.

- Ученики тренеров, сознательно сочетающих средства технической подготовки и приемы волевого воспитания, стабильно показывают высокие спортивные результаты на соревнованиях разного ранга. Задача состоит в том, чтобы техническая и волевая подготовки стали составляющими цельного тренировочного процесса. Воспитание волевых качеств должно быть постоянным слагаемым содержания тренировочного процесса, объектом внимания и сознательных усилий тренера.

# Для успешного совершенствования волевых качеств необходимо следующее:

- осознание цели, во имя которой необходимо преодолеть трудности;
- постановка реально достижимых новых и более высоких целей: перспективных, промежуточных и конкретных (близких);
- использование объяснений и убеждения при воспитании волевых качеств в обязательном сочетании с упражнениями (поступками);
- понимание и осмысление задач и действий на предстоящих учебно-тренировочном занятии или соревновании;
- создание четких представлений движений и действий, которые нужно выполнить;
- использование в каждом тренировочном занятии приемов и методов, направленных на воспитание волевых качеств;

- строгое соблюдение распорядка дня, рационального режима учебы, труда, тренировочных занятий, участие в культурно-образовательных мероприятиях;
- выполнение самостоятельных волевых решений;
- воспитание способности противостоять эмоциональным реакциям на возникающие ситуации, которые могут помешать достижению высокого спортивного результата;
- умение контролировать свои действия, поведение, вести учет проделанной работы;
- обязательное выполнение задуманного, намеченного, необходимого.

# Процесс *волевой подготовки*

- Процесс *волевой подготовки* направлен на совершенствование волевой регуляции двигательной деятельности. Волевая регуляция включается сознательно в тех случаях, когда на пути к достижению цели возникают препятствия или трудности, порождающие противоречия: «должен, но не могу», «хочу, но не могу», «должен, но не хочу» и т.п. В таких ситуациях необходима дополнительная мобилизация энергии, которая осуществляется по механизму волевого усилия, где главную роль играют словесные самоприказы, помогающие спортсмену повысить свою активность, поддержать ее на необходимом уровне или затормозить нежелательную активность. Волевая саморегуляция обычно связана с мобилизацией резервов в организме спортсмена.

# *Структура волевых качеств у представителей различных видов спорта*

- *\*Настойчивость и упорство* характеризуются длительным сохранением активности в борьбе за достижение цели и преодоление многих, в том числе неожиданно возникающих, препятствий различной степени трудности.
- *\*Решительность и смелость* характеризуются своевременностью и обдуманностью решений, возникающих в деятельности и их реализации в практических действиях; отсутствием боязни принять ответственность и за решение и за его исполнение даже в условиях риска и опасности.
- *\*Выдержка и самообладание* характеризуются сохранением ясности ума, возможности управлять мыслями, чувствами и действиями в условиях эмоционального возбуждения или подавленности, возникновения неожиданных препятствий, неудач или других неблагоприятных факторов.
- *\*Инициативность и самостоятельность* характеризуются новаторством, творчеством и быстротой мышления в действиях; устойчивостью по отношению к влиянию других людей и их действиям.

Спасибо за внимание !!!