

УДК 796.0:159.9

Рімар Ю.І.

канд. наук. з фіз. вих., доц., ЗНТУ

ВОЛЬОВА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНА

Воля—це активна сторона свідомості людини, яка в єдності з розумом і почуттям регулює її поведінку і діяльність в ускладнених умовах.

Воля має три складові компоненти:

- пізнавальний—пошук правильних рішень;
- емоційний—переконування;
- виконавчий—регулювання виконання рішення шляхом свідомого самопримусу.

До вольових якостей належить: цілеспрямованість, рішучість і сміливість, наполегливість, витримка і самоволодіння, самостійність та ініціативність.

При вихованні вольових якостей практичною основою є такі чинники:

Регулярна обов'язкова реалізація тренувальних програм і змагальних планів. Це пов'язане з формуванням у спортсмена звички до систематичних зусиль та наполегливості при подоланні перешкод, вміння доводити розпочату справу до кінця, дотримуватися слова. При цьому важливо, щоби складні завдання, які стоять перед спортсменом на різних етапах підготовки, були реальними при мобілізації духовних і фізичних сил.

Системне введення додаткових ускладнень. При цьому застосовують різні прийоми: введення додаткового завдання, проведення тренувальних занять в ускладнених умовах, збільшення ступеню ризику, введення складних сенсорно-емоційних факторів, ускладнення змагальних впливів тощо.

Використання змагань та змагального методу. Підвищенню ефективності використання змагального методу сприяють такі методичні прийоми:

- змагання з настановою на кількісне виконання завдання;
- змагання з настановою на якісне виконання завдання;
- змагання в ускладнених або незвичайних умовах.
- послідовне посилення функції самовиховання.

Це досягається на основі самопізнання, осмислення спортсменом сутності своєї спортивної діяльності.

В процесі вольової підготовки особливу увагу необхідно звертати на морально-етичне виховання спортсменів.

Спортивна етика норм і правил поведінки спортсмена, яка визначає його відношення до батьківщини, суспільству, колективу, в процесі спортивного вдосконалення є одним з важливих розділів професійно спортивної етики.