Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

Куйбышевского района «Детско-юношеская спортивная школа»

.

Специфика волевой подготовки легкоатлетов

тренер-преподаватель МБУ ДО «ДЮСШ»

Родомецкая Олеся Александровна

Куйбышев

2018 го

Для того, чтобы обеспечить **волевую подготовку легкоатлета**, 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 легкоатлетов**.

При этом следует иметь в виду, что чем выше становится квалификация легкоатлета, тем в большей мере возрастает и степень трудностей и препятствий, так как 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. 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 легкоатлетов 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 коры головного мозга спортсмена. В связи с этим нарушается слаженная деятельность других органов и систем организма, нарушается и вся двигательная деятельность спортсмена, возникают сомнение, 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 потребуется для этого, тем меньший ущерб потерпит легкоатлет в достижении намеченного результата.

Таким образом, для правильной **волевой подготовки легкоатлетов** необходимо постоянно включать в процесс тренировки различного рода неожиданности. Перед тренером же стоит задача – тщательно проанализировать и систематизировать трудности,

возникающие при овладении более сложными техническими и тактическими приемами, выявлять трудности, связанные с физической подготовкой спортсменов, учитывать возможные нестандартные ситуации, которые могут встретиться в соревнованиях, и, что очень важно, на основании глубокого анализа самим изобретать трудности и неожиданности, возможные в соревнованиях, и вводить их в тренировку в определенной методической последовательности. Дело это кропотливое, трудоемкое, но на него стоит потратить время, так как чем легкоатлет будет более подготовлен в процессе тренировки к преодолению препятствий и неожиданностей, чем лучше он будет справляться с ними в ходе соревнований.

Трудности при овладении техникой

Выделяются три направления, по которым овладение техникой представляет трудности для легкоатлетов. 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 соревнования.

Для легкоатлетов младших разрядов и новичков основной трудностью является овладение самой техникой, т.е. необходимой координацией движений тела, постепенное превращения их в заученные.

Для легкоатлетов старших разрядов основными трудностями являются трудности, связанные с тактическими действиями в ходе соревнования (например, при забеге на средние и длинные дистанции). Сущность этих трудностей заключается прежде всего в овладении умением ориентироваться в создавшейся обстановке (на беговой дорожке, в прыжках в высоту и т.д.). Это связано с необходимостью непрерывного наблюдения за действиями,

положением и перемещениями соперников (в беге) или показанными ими результатами в очередной попытке (в прыжках в высоту).

Целесообразное использование в процессе тренировки трудностей технико-тактической подготовки способствует развитию у легкоатлетов 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 легкоатлета, но здесь еще в определенном направлении, связанном с преодолением чувства усталости и объективно развивающегося утомления, воспитываются настойчивость, выдержка и самообладание спортсменов

Трудности в соревнованиях

Процесс выступления в соревнованиях в присутствии зрителей и ответственность за полученный результат в ходе соревнований представляют собой серьезную трудность, существеннейшим образом влияющую на спортсменов даже высокого класса. Это влияние выражается в некотором снижении самостоятельности, смелости и решительности легкоатлетов.

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 стадиона, на котором происходят соревнования (состояние грунта, наличие или отсутствие фона – деревьев, кустарников и др.). Трудности связаны также и с состоянием инвентаря. 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 легкоатлетов и поведение зрителей.

Если трудности, о которых говорилось выше, возникнут в ходе соревнования неожиданно, тогда степень их отрицательного воздействия на легкоатлетов значительно возрастает.

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

Со стороны соперников неожиданности могут выразиться: в неожиданно улучшившемся выступлении относительно слабого соперника; в неожиданно высоких показателях одного или нескольких соперников; в неожиданном, как говорят, «везении» сопернику, которое может проявляться в различных видах и т.д. Следует отметить, что воздействие неожиданностей усиливается в ответственные моменты соревнования.

Преодоление трудностей, характерных для соревнований, зависит от степени развития волевых качеств легкоатлета. Однако особенное 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 спортсмен не только достигает победы благодаря своим высоким волевым качествам, но и развивает последние. А в процессе тренировки создание соревновательных условий, включение неожиданных трудностей являются необходимыми условиями волевой подготовки легкоатлета.

Основываясь на изложенных выше сведениях о волевой подготовке, можно сделать такой вывод: волевая подготовка легкоатлетов должна в конечном счете обеспечить формирование у них положительного отношения к трудностям и препятствиям. Оно выражается в том, что легкоатлеты 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.

В 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, в процесс общей и специальной физической подготовки. В процессе спортивной тренировки задачи волевой подготовки должны решаться одновременно со всеми остальными, так как овладение техникой и развитие физических качеств сопряжено для легкоатлетов 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 нравственных чувств, не может быть достигнуто необходимое развитие воли легкоатлета.

Важные замечания по воспитанию волевых качеств

Необходимо сделать еще несколько замечаний.

1. 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.

2. Нельзя забывать, что волевая подготовка легкоатлета не должна ограничиваться только спортивной тренировкой и соревнованиями, а распространяться на весь режим его жизни и деятельности. Это обязывает тренеров развивать у легкоатлетов способность и привычку к самовоспитанию воли путем постоянного и непременного преодоления трудностей и препятствий, встречающихся не только в спортивной, но и во всех других областях их жизни и деятельности.

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

Неоднократно приходится убеждаться в том, что при встречах на соревнованиях двух одинаково подготовленных в техническом и тактическом отношении легкоатлетов, победителем выходит тот спортсмен, который обладает более высокими волевыми качествами и может мобилизоваться в самые трудные и ответственные моменты соревнования.

Воспитание волевых качеств легкоатлета проходит не только в процессе учебно-тренировочных занятий или выступлений на соревнованиях, но и в процессе всей жизни спортсмена. Поэтому тренеру надо очень хорошо познакомиться с учебной или трудовой деятельностью спортсмена, его образом жизни, помимо занятий легкой атлетикой.

Кроме того, тренеру надо учесть, что скучное учебно-тренировочное занятие не способствуют развитию волевых качеств. Занятие надо проводить увлекательно, заинтересовывать спортсменов посильными трудностями и все усложняющимися заданиями; высокое эмоциональное состояние легкоатлетов является именно той почвой, на которой могут более ярко проявиться их волевые качества.

Преодоление трудностей – основной фактор волевой подготовки легкоатлетов. Рассмотрим трудности, с которыми наиболее часто приходится встречаться легкоатлетам в процессе тренировок и соревнований.

Трудности технико-тактического характера и средства их преодоления в процессе волевой подготовки легкоатлетов

В процессе учебно-тренировочных занятий необходимо систематически ликвидировать недостатки в технической подготовке легкоатлетов. Большое внимание уделить работе по индивидуальному

плану. Сам процесс тренировки следует приблизить к обстановке во время соревнований. При составлении индивидуальных планов требовать от спортсменов выполнения контрольных нормативов в строго определенные сроки.

Средства для развития мышления, сообразительности

Специальные теоретические вопросы разрабатывать по заданию тренера. С этой целью один-два раза в неделю 1,5-2 часа следует отводить на теоретические занятия по вопросам техники и тактических действий во время соревнований. Занятия строить следующим образом: вначале выступает спортсмен, получивший задание, затем высказываются все желающие, в заключение тренер подводит итоги беседы.

Волевая подготовка в этом плане заключается в том, что спортсмены, стремясь отойти от привычного исполнения технических приемов, будут стараться выполнять их более правильно и более эффективно. Кроме того, различные по объему задания – и мелкие, и значительные – приучают их самостоятельно мыслить, расширять свой кругозор знаний по специальным вопросам техники и тактики, учиться излагать последовательно нужный материал по заданной теме перед своим же коллективом, выполнять то, что, может быть, и не всегда желательно. Сама подготовка к теоретическим занятиям также требует волевых усилий.

Средства для развития инициативности, самостоятельности

Воспитывая **инициативность, самостоятельность**, важно поставить спортсмена в такие условия, при которых он должен самостоятельно применить определенное действие, самостоятельно выбрать прием, целесообразный именно в данной игровой обстановке. При проведении

заданий нужно следить, чтобы выполнялись следующие правила, играющие важную роль в воспитании волевых качества, а именно:

1. Постоянно усложнять задания.

2. Учитывать индивидуальные особенности спортсмена при выборе задач и их решений.

3. Тщательно контролировать исполнение заданий.

Важное значение в воспитании волевых качеств спортсмена имеет требовательность, которую тренер никогда не должен снижать.

В воспитании волевых качеств нельзя обойтись и без повторности упражнений, так как любой метод, любое средство воспитания должно повторяться для образования и закрепления в коре больших полушарий прочного динамического стереотипа.

Необходимо помнить, что основой волевых качеств является дисциплина, воспитание которой должно начинаться с самого начала занятий.

Средства для развития настойчивости и упорства

1. Тренер должен проявлять к легкоатлету повышенную требовательность, и прежде всего в отношении строгого соблюдения плана тренировки, выполнения задания. Требовать отличной посещаемости и активности в работе.

2. Если это необходимо, легкоатлет должен уметь заставить себя остаться на дополнительную работу после проведенной тренировки.

3. Тренер планирует каждому спортсмену задание по технике не на один или два-три дня, а согласно их индивидуальным планам – на неделю, на месяц или на период. По истечении определенного срока выполнение заданий контролируется путем сдачи норматива на дифференцированную оценку. Спортсмен, зная, что с него потребуют четкого исполнения задания, будет работать над совершенствованием каждую свободную минуту, иначе оценка может быть неудовлетворительной.

4. Для развития **настойчивости и упорства** легкоатлетов полезно применять в процессе учебных занятий соревновательный метод. Введение в занятия элемента соревнования приучает спортсменов выполнять задания как можно лучше, повышает эффективность выполняемого действия.

В тренировочное занятие сначала включают простой соревновательный элемент, например на лучшее или скоростное выполнение задания

(соревнование по прыжкам в высоту с доставанием мяча или два-три рывка на 8-10 м). Постепенно соревновательные элементы усложняют, вводя комплексные задания в подвижные и учебные игры; это способствует более качественному их проведению.

Соревновательный метод может применяться при выполнении индивидуальных, парных и групповых заданий.

5. Тренеры при составлении индивидуальных планов игроков должны учитывать не только нормативы по физической подготовке, но и нормативы по волевой подготовке с указанием сроков их сдачи, которые определяются в зависимости от сроков календарных игр.

6. Развитию настойчивости и упорства во многом способствуют самоприказы игрока, которые значительно сильнее действуют после специальной разъяснительной работы. Инициативность рассматривается особенно положительно, если она проявляется лично игроками.

Средства для развития смелости и решительности

Для воспитания таких качеств, как **смелость и решительность**, рекомендуется заниматься другими видами спорта. Для повышения общего физического развития целесообразны самые различные виды спорта. Однако с целью волевой подготовки более полезны те виды, которые характеризуются быстротой и непрерывностью изменений условий, спортивной борьбой, элементами реальной и условной опасности. Рекомендуется заниматься баскетболом, ручным мячом, волейболом, футболом, хоккеем.

Одна из трудностей, с которыми сталкивается легкоатлет, – появление развивающегося утомления в связи с неограниченностью игры во времени и необходимостью продолжать интенсивную борьбу.

Для преодоления этой трудности необходимо воспитать у спортсмена способность к несению длительных нагрузок со «взрывом», при этом, не снижая интенсивности, вопреки усталости, выработать «умение быть терпеливым».

С этой целью во время учебно-тренировочного занятия легкоатлет должен выполнять упражнения не только до кажущегося предела своих возможностей, но и стараться превзойти этот предел. При появлении желания уменьшить нагрузку необходимо заставить себя не только продолжать тренировку, но и повысить интенсивность ее. Например, во время бега, при появлении чувства усталости, необходимо продолжать его в более быстром темпе. То же при совершенствовании прыгучести: совершить дополнительно после кажущегося достигнутого предела несколько прыжков, более интенсивных.

Трудности субъективного характера и средства их преодоления

Первая трудность. Плохое, подавленное настроение перед соревнованиями, которое надо преодолеть и создать более боевое, хорошее.

Средства преодоления. Огромное значение для устойчивого хорошего настроения имеет строгое выполнение режима дня спортсмена. Легкоатлеты во время тренировок достаточно много работают и должны иметь возможность восстанавливать потраченную энергию. Благоприятно действует на создание хорошего настроения коллективное проведение

свободного времени, и особенно перед соревнованиями. Организация прогулок за город, просмотры кинофильмов, футбольных матчей, различных выставок и другие коллективные развлечения успокаивающе действуют на нервы, отвлекают от тревожных мыслей о предстоящих соревнованиях.

Вторая трудность. Умение сдержать себя и не вступать в перебранку с соперниками, тренером, судьями и зрителями.

Средства преодоления. Систематическая воспитательная работа со спортсменами. Воспитание воли тесно связано с воспитанием вообще и дисциплины игрока в частности. Одним из методов воспитания дисциплины следует считать разбор провинившихся спортсменов на общем собрании команды. Если в команде повторяются случаи нарушения порядка, правил поведения, спортивной этики отдельными спортсменами, то после применения мер убеждения и предупреждения тренер может прибегнуть к наказанию. Наказанием может быть замечание, выговор, временное запрещение посещать занятия или участвовать в соревнованиях.

Применяя разнообразные методы **нравственного воспитания**, следует иметь в виду, что каких-либо универсальных методов воспитания нет. Нужно изучать каждого спортсмена, понять его интересы, его склонности, познакомиться со всеми сторонами его жизни, узнать, какое он в работе, в семье, в быту