

ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ ВОЛЕВОЙ ПОДГОТОВКИ ОТДЕЛЕНИЙ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Г.П.Грибан

Житомирский сельскохозяйственный институт

Разработана методика оценки специализированных волевых качеств. Она основана на том, что каждому волевому качеству присущи на каждом этапе волевого действия (подготовительный, исполнительный, оценочный) специфические признаки. Они в комплексе достаточно точно и всесторонне характеризуют специализированные волевые качества спортсменов в определенном виде спорта; являются понятными для тренера и спортсменов; естественно отражают учебно-тренировочный процесс и соревнования, их организацию и условия; вызывают разнообразные реакции психики и функциональных систем организма. Так, например, у бегунов на средние и длинные дистанции, целеустремленность оценивалась по 15 признакам положительного проявления и 21 признака недостаточного проявления; инициативность и самостоятельность - 13 и 16; смелость и решительность - 15 и 17 и т.д. Каждый признак оценивается по пятибалльной системе. Суть оценивания по таким признакам заключается в том, что, моделируя соответствующие условия и ситуации для проявления исследуемых качеств или же наблюдая за действиями спортсмена в условиях соревнования, можно оценить качественное проявление каждого признака, а в целом и оценить уровень развития всех волевых качеств.

Использование данной методики в процессе тренировки и соревнования позволило выделить три группы спортсменов: с высоким уровнем волевого развития; со средним и низким. Это дало возможность построить процесс волевой подготовки квалифицированных спортсменов с учетом этих особенностей. Так, для спортсменов с низким уровнем волевого развития мы предлагаем комплекс приемов, направленных на развитие мотивации и занятия избранным видом спорта. Для спортсменов со средним уровнем волевого развития используются другие приемы, которые направлены на побуждение к осознанию субъективной ценности каждого вида тренировочной работы. У спортсменов с высоким уровнем волевого развития методические приемы направлены на осознание смысла каждого упражнения и этапа выполняемой работы, самовоспитание, развитие умения вести борьбу в экстремальных условиях, при большом утомлении.