

МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВА ПІДГОТОВКА ЛИЖНИКІВ-ГОНЩИКІВ

Шамрай Михайло, студент гр. Ю-64

Специфіка діяльності змагання лижника-гонщика вимагає від спортсмена високого рівня психічної витривалості, вольових якостей, самостійності, уміння зберігати емоційну стійкість у відповідальних змаганнях. Багатолітній тренувальний процес прийнято ділити на чотири етапи: попередньої підготовки, початкової спортивної спеціалізації, поглибленого тренування у вибраному виді спорту і спортивного вдосконалення. Дані етапи виділені на основі аналізу: оптимального віку для досягнення найвищих результатів в конкретному виді спорту; переважній спрямованості тренування на певному етапі; рівня фізичної, технічної, тактичної і вольової підготовленості, яку повинні досягти спортсмени; комплексу засобів, методів, форм спортивної підготовки. Спортивне тренування, що проводиться на базі якісної функціональної підготовки, дозволяє добиватися стійкого рухового навичку, вдосконалювати техніко-тактичну та психологічну підготовку.

На етапах попередньої підготовки і початкової спортивної спеціалізації, найважливішим завданням морально-вольової підготовки є формування спортивного інтересу, перспективної мети, дисципліни, адекватної самооцінки, образного мислення, концентрації уваги і інших психічних процесів. На етапі поглибленої підготовки першочерговим завданням є - формування мотивації спортсмена на досягнення певного результату в змаганнях. Зміст загальної і спеціальної вольової підготовки до змагання, завдання і засоби їх рішення різні, проте вони мають одну головну мету - формування у спортсмена стану психічною готовності.

Загальна і спеціальна вольова підготовка мають два аспекти - власне психологічний і педагогічний. У загальній вольовій підготовці вирішуються завдання властиві багатьом видам спорту. Спеціальна ж підготовка тісно пов'язана з особливостями конкретного виду спорту. Спеціальна вольова підготовка направлена на формування стану психічної готовності до старту. Дослідження показали, що стан психічної готовності міняється не лише напередодні старту, а і безпосередньо в ході змагання, тому у лижників необхідно виховувати психічну надійність, психічну працездатність, «толерантність» до сприйняття критичних навантажень.

Наук. кер. – Сірик А.Є., ст.викладач