
УДК 796.325

В.В. Саликов
Ст. преподаватель
Белорусский государственный университет
г. Минск, Республика Беларусь

ЦЕЛЕУСТРЕМЛЁННОСТЬ В СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Введение. На основании анализа литературных источников нами выявлено, что такое качество личности как целеустремлённость является ведущим среди других. Это качество характеризуется ясностью целей и задач, стоящих перед специальной физической подготовкой, в активном стремлении к повышению специальных физических возможностей волейболиста.

Чем выше уровень развития целеустремленности, тем эффективнее процесс подготовки спортсмена.

У спортсменов необходимо вырабатывать сознательное отношение к развитию специальных физических качеств. Для этого важно ставить перед спортсменом конкретные задачи с определённым сроком для их выполнения и следить за их выполнением [2,3,5].

В процессе специальной подготовки волейболиста тренеру необходимо поставить перед спортсменом конкретную цель одну новую цель в развитии его специальных качеств, после достижения предыдущей. Такая ступенчатая система плодотворно действует на спортсмена, не позволяет ему отвлекаться на выполнения других задач, в процессе выполнения им упражнений, позволяет индивидуализировать дальнейший процесс подготовки для каждого амплуа игроков[1].

Е. П. Ильин в своих работах выделяет основные направления поддержания целеустремленности:

1. Конкретизация цели и перспектив деятельности.
2. Разнообразие средств, форм и методов проведения учебно-тренировочных занятий и организация досуга на сборах.
3. Соблюдение принципа доступности.
4. Использование эффекта соперничества.
5. Формирование у спортсмена чувства долга и ответственности [4].

Актуальность. Взаимосвязи специальной физической подготовки и личностных качеств в волейболе остается актуальным вопросом. Учет личностного качества целеустремлённости позволит обеспечить повышение эффективности процесса специальной физической подготовки в волейболе.

Организация и методика исследования. Исследования проводились по предложенной нами анкетой методом экспертной оценки среди тренеров по волейболу в 2015- 17 году.

Результаты и обсуждение. Результаты проведённого нами исследования позволили нам выявить, что целеустремлённость является ведущим для специальной физической подготовки личностным качеством.

Целеустремленность в рейтинге личностных качеств, по мнению специалистов, занимает ведущее место, что подтверждает и проведенный нами анализ научно-методической литературы.

Проанализировав полученные результаты, нами предлагается дополнить методики по специальной физической подготовки волейболиста с учетом личностного качества целеустремленность. Развитие целеустремленности во взаимосвязи с развитием специальных физических качеств позволит более эффективно выполнять поставленные перед спортсменом цели и задачи.

Перед каждым циклом специальной физической подготовки, а так же отдельного учебно - тренировочного занятия, перед спортсменами тренером необходимо ставить не просто цель, но и соблюдать ряд важнейших фактов для развития целеустремленности в процессе выполнения упражнений.

Факторы необходимые для развития целеустремленности:

- Вера спортсмена в себя, достигается при помощи саморегулирующих психо- тренировок, настройки самого себя на достижения цели.

- Исключение многозадачности, тренер не должен ставить перед спортсменом более 1-2 целей, большое количество целей приведет к апатичному состоянию вследствие недостатка времени.

- Самодисциплина и самоконтроль, планировать учебно - тренировочные занятия и свой день, оперативно решать поставленные тренером задачи.

- Ведения документации каждую цель необходимо отражать в дневнике самоконтроля, указать точные задачи, средства, методы и учет времени достижения цели.

- Постоянная концентрация на поставленной цели. Поиск средств и путей к ее достижению [1-5].

Заключение. Проведенные нами исследования позволяют сделать следующие выводы:

1. В результате проведённого исследования нами выявлено, что целеустремленность является ведущим личностным качеством для специальной физической подготовки.

2. Внедрение и использование тренерами практиками целеустремленности в процесс специальной физической подготовки позволит спортсменом более эффективно достигать необходимых, для соревновательной деятельности результатов.

3. Полученные нами данные необходимо использовать в совершенствовании методик специальной физической подготовки волейболистов.

Список литературы

1. Айриянц А. Г. Волейбол. М.: Физкультура и спорт, 1976. 155-157 с.
2. Ивойлов А.В. Волейбол. / Изд-во "Вышэншая школа", 1985 г. 198 - 200 с.
3. Коледа В. А. Психология физической подготовки молодежи. Польша 1990. - 43 - 45 с.
4. Огородова Т. В. Психология спорта: учеб. пособие / Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. - Ярославль : ЯрГУ, 2013 г. 41 - 45 с.
5. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. Физкультура и Спорт. - 1986.- 142-147 с.

© **В.В. Саликов, 2018**