

САМОДИСЦИПЛИНА КАК СОСТАВНАЯ ЧАСТЬ УСПЕШНОГО ВОЛЕЙБОЛА

В.В. Царун, м.п.н.

*Гомельский государственный университет им. Франциска Скорины,
Беларусь*

Аннотация: в данной работе раскрывается необходимость самодисциплины спортсменов, занимающихся волейболом. Раскрываются компоненты самодисциплины и последовательность всех действий спортсмена, проходящих на протяжении всего тренировочного и соревновательного цикла по формированию самодисциплины, раскрываются особенности самодисциплины волейболистов в различные периоды сезона.

Ключевые слова: самодисциплина, компонент, спортсмен, эмоции, волейболист, команда, игрок, тренировка, соревнования.

В понятие самодисциплины входит набор различных критериев (сила воли и самоконтроль), который означает психологическую устойчивость и установку на осознанное выполнение действий, которые выполняются даже если игрок уже, казалось бы, не может и не хочет выполнять тренировочное или соревновательное задание. Твердая самодисциплина характеризуется более успешной игрой, более высокой концентрацией в игре, более высоким процентом успешных игровых действий (атака, защита, подача). Также само дисциплинированный спортсмен отличается более четким выполнением игрового плана и тактических действий. Самодисциплина позволяет волейболисту достигать своих личных целей не только в спорте, но и в других различных видах деятельности [1].

Самодисциплину спортсмена необходимо рассматривать с двух сторон. С одной стороны, это ресурс, которым можно пользоваться в тренировочном процессе и игре, с другой стороны это навык, который спортсмен должен постоянно совершенствовать и укреплять через преодоление трудных игровых заданий и действий [3].

Самодисциплину необходимо совершенствовать через реализацию различных компонентов, которые в дальнейшем помогают в игровой карьере спортсмена.

1. Избавление от искушений.
2. Стабилизировать уровень сахара в крови.
3. Хороший сон.
4. Радость от собственных и командных действий.
5. Избегать стрессов.
6. Составление четкого плана.
7. Постоянное укрепление самодисциплины.

Первый компонент — это избавиться от различных искушений. Самодисциплина как ресурс не безгранична — поэтому важно не тратить этого ресурса впустую. Каждый раз, когда спортсмен говорит себе «нет» при виде искушений, игрок истощает самодисциплину — и требуется определенное время, чтобы заново восполнить ресурс самодисциплины. Поэтому задача волейболиста — избавиться от различной деятельности от различного рода искушений [6].

Например, если игрок уделяет большое внимание своим ошибкам, вместо того, чтобы сосредоточиться на общей игре, нужно отключить внимание от своих ошибок, а сосредоточиться на тренерских установках и успешных игровых ориентирах. Ведь не бывает игроков, которые не ошибаются и не допускают промахов. Главное вовремя перевести свои устремления и действия на общий рисунок игры.

Второй компонент – это стабилизация сахара в крови. Резкие перепады сахара в крови связаны с ослаблением самодисциплины. Это вызывается продуктами с большим содержанием сахара. Игрокам необходимо не полностью отказаться от таких продуктов, а нужно дозированно использовать углеводные продукты, в зависимости от соревновательного и тренировочного процесса [2].

Третий компонент – хороший здоровый сон во весь период тренировочного и соревновательного цикла. Хороший сон обеспечит бодрость и нужную целеустремленность в тренировках и игре. Спортсмену, как и всем взрослым людям, необходим ночной восьмичасовой и дневной полуторачасовой сон. При нормальном режиме сна возрастает сосредоточенность на тренировках, в игре, тренерских установках, предвидении игровых действий.

Четвертый компонент – воспитание способности радоваться от собственных и командных действий. Положительные эмоции и переживания успеха на тренировках и игре восполняют силы для самодисциплины. Поэтому в течении всех тренировок и игр необходимо находить время для наслаждения от того или иного игрового действия [5].

Очень полезно подстёгивать партнеров, шутить, вызывать улыбку на лицах всей команды и тренерского штаба. Такие действия позволяют вдохновлять команду, раскрепостить, и использовать только нужные действия для успешной игры и тренировки.

Пятый компонент – избавиться от лишних стрессов. Соревновательный и тренировочный стресс истощает силы для самодисциплины. Для минимизации стрессовых ситуаций необходимо всем членам команды четко знать и выполнять свои функциональные обязанности на весь период тренировок и соревнований, уметь расслабляться путем различных командных мероприятий вне тренировок и соревнований. Также можно активно расслабиться путем переключения на другие виды спорта [4].

Шестой компонент – составление четкого плана. У каждого волейболиста в начале сезона есть собственная и командная цель. Задача игрока конкретно и четко сформулировать цель и составить план действий, согласно командной цели и установок тренерского штаба на весь сезон. Главное, как бы не сложился сезон, не отступать от цели и концентрироваться всегда на ней. Это особенно пригодится, когда волевые запасы начнут заканчиваться.

Седьмой компонент – постоянное укрепление самодисциплины. Можно провести аналогию, самодисциплина – это мышцы, которые нужно тренировать. Задача волейболиста научиться фокусировать свое внимание на небольших задачах (нужная подача, нападающий удар в нужную зону), который спортсмен может держать под контролем. Это приведет к тому, что будет возрастать способность к выполнению комплекса заданий как индивидуального, так и командного характера. Например, тренер дает задание подача в определенную зону, определенная постановка рук на блоке, нападение в определенную зону, занять нужное место в защите на задней линии, а затем меняет комплексное задание, и игрок с хорошо сформированной самодисциплиной сможет перестроиться и включить нужные ресурсы.

Для того чтобы самодисциплина помогала на всех этапах сезона, игроку необходимо четко, планомерно и грамотно использовать все компоненты, использовать в нужных пропорциях. Так как

самодисциплина — это внутренний конструктор спортсмена, если не использовать хоть один элемент, то полетит вся конструкция.

Литература

1. Беляев А.В. Волейбол : учебник для институтов и академий физической культуры / А.В. Беляев, М.В. Савин // СпортАкадемПресс. – 2006.
2. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартянов // АКАДЕМИА – 2000.
3. Костикова, Л.В. Особенности обучения и тренировки баскетболистов / Л.В. Костикова, А.А. Шерстюк, И.М. Григорович // Физкультура и спорт. – 2001.
4. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу / К.К. Марков // Иркутск. – 2000.
5. Платонов В.А. Моя профессия – игра. Книга тренера / В.А. Платонов // Издательство «Русско – Балтийский информационный центр «БЛИЦ». – 2007.
6. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. // Издат.центр «Академия». – 2000.