(cc) BY

Аличеев Джалак Аличеевич
тренер-преподаватель по дзюдо
МБОУ ДОД СДЮСШОР «Сибирские медведи»
г. Новый Уренгой, ЯНАО

ВОСПИТАНИЕ НРАВСТВЕННО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ У ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ

Аннотация*: в данной статье рассмотрены процесс и условия воспитания волевых качеств младших школьников в процессе начальных занятий дзюдо. В работе выявлена необходимость разработать условия повышения эффективности этого процесса.*

Ключевые слова*: дзюдо, нравственно-волевые качества, воля.*

Воспитание нравственно-волевых качеств личности юного поколения считается актуальным во все времена. На формирование личности влияет не только воспитательно-педагогический процесс, но и социально-экономическая ситуация в стране. С уходом старой системы поменялись нравственные ценности. Перед педагогической наукой стали актуальными поиски новых методов воспитания учащихся.

В последнее десятилетие привлекли внимание исследователей педагогические технологии. Включая психолого-педагогическую поддержку учащегося. Но, на теоретическом и практическом уровне вопросы психолого-педагогической поддержки детей младшего школьного возраста начинающих заниматься спортом, в частности дзюдо, не ставились.

Дзюдо является одним из сложных видов спортивной деятельности, требующей полной отдачи физических сил, также дзюдоисты испытывают психологические перегрузки. В нашем стремительно меняющемся мире очень часто меняются жизненные ценности, что в свою очередь отражается на становлении характера подрастающего поколения. В учебно-тренировочном процессе и соревновательной деятельности возникает много ситуаций, требующих проявления как нравственных, так и волевых качеств. Для того чтобы у детей, занимающихся

дзюдо выработать привычку нравственного поведения, чтобы они в нужный момент могли проявить волевые качества, тренеру самому необходимо создавать преднамеренные ситуации в учебно-тренировочном процессе, что позволяет ускорить формирование нравственно-волевых качеств.

Воля – это сознательное управление человека своими действиями и поступками. Волевую активность характеризуют как преднамеренную, произвольную. Такая активность человека отличается применением волевых усилий. Под волевым усилием понимают сознательно совершаемое усилие над собой, которое является толчком к непосредственному осуществлению какого-либо действия. В наличии волевого усилия человек убеждается тогда, когда необходимо преодолеть значительные трудности.

Волевые усилия характеризуются интенсивностью, длительностью и направленностью.

Направленность волевых усилий – это функции активации и торможения. В различных ситуациях человек использует разные по направленности волевые усилия: в одном случае требуется придавать усилия для того, чтобы сохранять активность в деятельности, в другом – усилия помогают остановить, например, нежелательную деятельность.

Длительность волевых усилий зависит от силы мотива к действию (если человек очень хочет достичь какой-либо цели, то он будет проявлять более длительные волевые усилия) и от энергетики активности (чем больше энергетических ресурсов имеется у человека, тем длительнее он может сохранять волевые усилия).

Интенсивность волевых усилий определяется силой мотива к действию, энергетикой активности и нравственными качествами личности человека.

Проявление воли имеет свои особенности, связанные с возрастом школьников.

Младший школьный возраст: учащиеся совершают волевые действия, главным образом, по указанию взрослых. К третьему классу они приобретают способность совершать волевые акты в соответствии с собственными мотивами.

Младшие школьники могут проявлять настойчивость в учебной деятельности. Со временем у них формируется выдержка, ослабевает импульсивность. Ученики младших классов проявляют волевые качества, в основном, лишь для того, чтобы быть хорошими исполнителями воли других, чтобы заслужить расположение к себе взрослых.

Подростковый возраст: свойственное этому возрасту половое созревание существенно изменяет (увеличивает) подвижность нервных процессов. Это приводит к определенным изменениям в волевой сфере. У подростков возрастает смелость, но снижается выдержка. Настойчивость может проявляться только в интересной для них работе. Снижается дисциплинированность, усиливается упрямство. В волевых усилиях процессы возбуждения преобладают над торможением. Начинается формирование перехода организации волевой активности от внешней стимуляции к внутренней (самостимуляции).

Старший школьный возраст: определяющим в проявлении волевых усилий является механизм самостимуляции. Старшеклассники могут проявлять достаточно высокую настойчивость в достижении поставленной ими цели.

Дзюдо как вид единоборства предъявляет много специфических требований к психике дзюдоиста, наличию у него определенных волевых качеств.

Развитие волевых качеств должно основываться на уверенности дзюдоистов в своих силах, понимании ими реальности воплощения поставленных технико-тактических или морально-волевых задач, осознании целей и средств их достижения. Ребята должны знать характерные особенности своего стиля боя, его сильные и слабые стороны, соотношение сил с противниками, положительные или отрицательные влияния возможных ситуаций боев на психику противников, помнить типичные случаи из собственной боевой практики, черпать знания из опыта мастеров. Методами развития волевых качеств могут быть:

– организация специальных тренировочных занятий;

– проведение совместных занятий слабее подготовленных школьников-дзюдоистов с более сильными, что позволяет использовать силу примера;

– постановка конкретных тренировочных задач, вынуждающих к преодолению определенных трудностей;

– постановка задач на проявление максимальных усилий.

Лучшим средством волевой подготовки являются тренировочные бои, так как бой сам по себе предъявляет исключительно широкие требования к психике дзюдоистов и вынуждает к проявлению максимальных волевых усилий. Ускорению процесса формирования бойцовских качеств у школьников в наибольшей мере служит организация тренировочных боев в форме командной борьбы, так как ей сопутствует высокий эмоциональный фон, стремление участников выручить команду или закрепить определившийся успех. Все это облегчает проявление волевых усилий, приобретение уверенности в своих силах и возможностях.

Дзюдо отличает интенсивная, напряжённая «взрывная» деятельность: мгновенные напряжения, чередующиеся с расслаблениями, высокий темп борьбы. В ходе напряжённой схватки борец должен быть целеустремлённым, инициативным, иметь большое самообладание, выносливость, мгновенную реакцию на движение соперника, высокую степень чувствительности (тактильной, мышечно-суставной).

Столкнувшись с тяжёлыми физическими и психическими нагрузками, многие дети прекращают занятия дзюдо. Одной из причин, по мнению многих авторов, является отсутствие волевого воспитания. Начало волевого воспитания ребёнок получает в семье.

Истинный дзюдоист терпеливо выполняет монотонные тренировки, умеет быть сдержанным и молчаливым, что помогает ему суметь сосредоточиться на тренировках, в спаррингах и на соревнованиях. В связи со всем этим он умеет управлять своей энергией и эмоциями. Одержать победу над соперником может только борец, сохранивший в схватках ясный ум, самообладание, стремление победить, умеющий использовать дух и тело как единое целое при выполнении приёмов во встречах с соперником. Кроме того, дзюдоист должен обладать смелостью, умением подавлять страх и боль, не терять присутствия духа и самообладания в самых трудных схватках.

Школьный возраст является наиболее благоприятным для начала занятий спортом, в частности дзюдо. Данный возраст – наиболее подходящий для отбора в виды спорта требующие риска, и каждый ребёнок должен выбрать вид спорта по своим способностям, но, на этот выбор спортивной деятельности оказывает влияние сочетание типологических особенностей свойств нервной системы. Юные дзюдоисты в силу неразвитости некоторых черт характера не могут подавлять особенности своего темперамента, поэтому по возможности необходим индивидуальный подход в выборе средств, методов, для организации занятий. Тренеру необходимо стимулировать интерес у детей к занятиям спортом, так как ошибки в организации тренировок могут привести к отсеву занимающихся особенно на начальном этапе обучения.

Список литературы

1. Водопьянова Н.Е. Синдром «выгорания» в профессиях системы «человек-человек» / Н.Е. Водопьянова // Практикум по психологии профессиональной деятельности и менеджмента. – СПб.: Питер, 2000. – С. 175–180.

2. Гальперин П.Я. Лекции по психологии: Учебное пособие для студентов вузов / П.Я. Гальперин. – 2-е изд. – М.: КДУ, 2005. – 400 с.

3. Гинзбург М.Р. Психологическое содержание личностного самоопределения / М.Р. Гинзбург // Вопросы психологии. – 1994. – №3.

4. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России / Авт.-сост. С.В. Ерегина [и др.]. – М.: Советский спорт, 2005. – 268 с.

5. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Авт.-сост. С.В. Ерегина [и др.] // Национальный союз дзюдо. – М.: Советский спорт, 2006. – 212 с.

6. Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо) / Авт.-сост. С.В. Ерегина [и др.]. – М.: Советский спорт, 2006. – 368 с.

7. Ерегина С.В. Теоретические основы профессиональной ориентации студентов физкультурных вузов / С.В. Ерегина. – М.: Эслан, 2005. – 144 с.

8. Ерегина С.В. Методические подходы к профориентации студентов физкультурных вузов / С.В. Ерегина. – М.: Народное образование, 2005. – 230 с.

9. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки / Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов. – М.: Лептос. 1994. – 368 с.

10. Зеер Э.Ф. Психология профессий. – Екатеринбург: Изд-во Урал, гос. проф.-пед. ун-та, 1997. – 243 с.

11. Калицкий Э.М. Трансформация профессионального образования в современном обществе / Э.М. Калицкий. – Минск: РИПО, 1997. – С. 12–16.

12. Кузнецова С.А. Перспективы исследований профессиональных деформаций личности / С.А. Кузнецова // Учен. зап. кафедры психологии Северного международного университета. – Магадан, 2001. – Вып.1. – С. 14–17.

13. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И. Лях. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 192 с.

14. Маркова А.К. Психология профессионализма / А.К. Маркова. – М.: Домодедовский производственный комплекс, 1996. – С. 147–179.

15. Психология труда / Под ред. А.В. Карпова. – М.: Владос-Пресс, 2003. – 352 с.

16. Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты / Л.А. Семенов. – М.: Советский спорт, 2005. – С. 133.

17. Условия повышения эффективности процесса нравственно-волевого воспитания младших школьников в процессе начальных занятий дзюдо [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.bestreferat.ru/referat-217908.html