

Никитченко Сергей Юрьевич

канд. с.-х. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Российский государственный

аграрный университет –

МСХА им. К.А. Тимирязева»

г. Москва

DOI 10.21661/r-113917

**ВОСПИТАНИЕ МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ И ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ
У СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ, НАПРАВЛЕННОЕ НА
ДОСТИЖЕНИЕ ВЫСОКОГО СПОРТИВНОГО РЕЗУЛЬТАТА
В ТРЕНИРОВОЧНОМ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ**

Аннотация: тренировочный процесс требует воспитания морально-волевых качеств, а также психологическую подготовки и развития физических качеств. В данной статье представлена информация, подтверждающая актуальность и необходимость использования научного подхода в процессе тренировки и подготовки студентов-спортсменов к соревнованиям.

Ключевые слова: армрестлинг, взрывная сила, специальная выносливость, морально-волевая подготовка, стратегия сенсибилизации, гипносуггестивное воздействие.

При выполнении любого упражнения в той или иной степени проявляются все физические качества, но преимущественное значение приобретает какое-либо одно из них.

Быстрота (скорость) – способность человека выполнять движения в наикратчайшее время. Для развития быстроты целесообразно использовать хорошо освоенные упражнения, при этом учитывать физическую подготовленность спортсмена. Развивают быстроту обычно сериями скоростных упражнений, выполняемых с максимальной интенсивностью.

Движения в этих упражнениях следует подбирать сходными с движениями, имеющими место в армрестлинге, например, работая на столе с резиной или со

спарринг партнером. Помимо специальных упражнений для развития быстроты применяются упражнения, взятые из других видов спорта, таких как, настольный теннис, волейбол.

Здесь, помимо возникновения положительных эмоций, способствующих повышению общего состояния организма, разгрузке нервной системы, ее отдыху, развиваются необходимые физические качества, в том числе и быстрота, столь необходимая в армрестлинге.

Сила – степень напряжения мышц при их сокращении.

Взрывная сила способность человека в кратчайшее время развивать максимально большую силу. Эта сила определяется, как правило, во временном интервале величиной в 150 мс. Способность уже в начальной фазе нагрузки (до 50 мс после начала сокращения мышц) достигать значительного увеличения силы – проявление стартовой силы, которая является частью взрывной силы, и очень часто они становятся определяющим фактором победы в поединке рукоборцев.

Развитие силы мышц может быть достигнуто благодаря увеличению веса и гипертрофии мышечных волокон.

Развитие силы нужно сочетать с развитием других физических качеств (быстроты и гибкости). Увлечение только силовой подготовкой может привести к огрублению мышц, потере их эластичности, гибкости в суставах. Могут появиться скованность движений и потеря скоростных качеств. Особенно часто это бывает при чрезмерном увлечении упражнениями с отягощениями (гантели, штанга).

Развитие силы – часть единого процесса подготовки. Мышечная сила зависит от физиологического строения и эластичности мышц, биохимических процессов, происходящих в них, энергетического потенциала и уровня техники рукоборца. Ведущую роль в проявлении силы играет деятельность ЦНС.

Сила характеризуется высокой способностью рукоборца эффективно проявлять силу мышц в соответствующих режимах поединка. Сила может быть проявлена рукоборцем в динамическом и статическом (изометрическом)

режиме. В большинстве случаев действия рукоборца обусловлены работой многих мышц, которые могут одновременно находиться в мгновенно меняющихся режимах, иметь различные величины напряжения, скорость сокращения и расслабления. Об этом надо помнить, выбирая для своих учеников наиболее эффективные упражнения.

Различают силу абсолютную и относительную. Абсолютная сила – проявление максимальной силы (динамической и статической) при выполнении тех или иных движений. Относительная сила – проявление максимальной силы в пересчете на 1 кг массы рукоборца – отличительный показатель способности проявлять силу. Эти показатели играют важную роль в контроле за ходом спортивной подготовки спортсмена.

Подбирать упражнения, развивающие силу, следует таким образом, чтобы развивались более слабые мышцы. Большее внимание следует уделять также развитию сильных групп, с участием которых выполняются основные технические действия.

Выносливость – способность человека выполнять физические упражнения допустимой интенсивности более длительное время.

Развитие выносливости требует большого количества повторений одного и того же упражнения. Упражнения для воспитания специальной выносливости с соревновательной интенсивностью или превышающей её, следует проводить дважды в неделю с интервалами в 2–3 дня.

Необходимо отметить, что максимальная и скоростная сила, а также специальная выносливость редко встречаются в абсолютно чистом виде. Так, в армрестлинге они проявляются вместе, а их пропорциональные соотношения зависят в большей или меньшей степени от тактики ведения борьбы и условий соревнований.

Нельзя забывать о воспитании морально-волевых качествах в достижении высокого спортивного результата.

Важнейшими задачами волевой подготовки спортсмена являются:

1) научиться максимально мобилизоваться для достижения успеха;

2) научиться управлять своим эмоциональным состоянием;

3) воспитывать у себя такие качества, как целеустремленность, решительность и смелость, настойчивость и упорство, выдержка и самообладание, самостоятельность и инициативность.

Морально-волевая подготовка осуществляется успешно, если процесс воспитания спортсмена органически связан с совершенствованием тактико-технического мастерства, развитием физических качеств и других сторон подготовки. Практической основой методики морально-волевой подготовки в учебно-тренировочном процессе являются: регулярное приучение к обязательному выполнению тренировочной программы и соревновательных установок; систематическое введение в занятия дополнительных трудностей; широкое использование соревновательного метода и создание в процессе тренировки атмосферы высокой конкуренции.

В процессе воспитания моральных и волевых качеств, применяется широкий круг методов – убеждение, принуждение, метод постепенно повышающихся трудностей, соревновательный метод. Умелое их использование приучает спортсменов к дисциплине, воспитывает у них требовательность к себе, настойчивость и упорство в достижении цели, способность к преодолению трудностей, уверенность в своих силах, смелость, решительность, чувство коллективизма, волю к победе, способность к предельной мобилизации сил в условиях тренировочных занятий и соревнований.

При совершенствовании психических возможностей спортсмена одним из важных направлений является снижение уровня эмоционального возбуждения с целью улучшения общего баланса нервных процессов и успокоения спортсмена.

Весьма эффективными являются приемы, связанные с применением движений и внешних воздействий, способствующие снижению уровня возбуждения: произвольная задержка выразительных движений, свойственных возбужденному состоянию; произвольная регуляция дыхания, изменяя интервалы вдоха и выдоха или задерживая его; последовательное расслабление основных групп мышц (сидя или лежа) с применением успокаивающей

автогенной тренировки; чередование напряжения и расслабления локальных групп мышц; контроль за собственной мимикой, выражением лица, моторикой рук и ног и другими внешними проявлениями и приведение их к уровню, соответствующему нормальному, спокойному состоянию; успокаивающие приемы массажа и самомассажа.

Снятие избыточного психического напряжения сопряжено со стратегией десенсибилизации, то есть снижения чувствительности, вызвавшим неадекватное психическое напряжение, а также с устранением объективных причин стрессового состояния. К числу явных проявлений избыточного психического напряжения относится «предстартовая лихорадка». Она может быть вызвана непосильностью задачи, поставленной перед спортсменом или командой, переоценкой собственных сил и возможностей, своеобразным «заражением» нервозностью другого спортсмена или команды и т. п.

Существует две принципиально различные ситуации, в которых необходимо снятие избыточного психического напряжения: ситуация перед стартом и возникновение избыточного волнения по ходу соревнования.

В первом случае: спортсмен может рассчитывать на помощь извне, а во втором чаще всего он должен полагаться на собственные возможности.

Средства, которые используются для снятия предстартового избыточного психического напряжения, носят, прежде всего, успокаивающий характер. Наибольшей эффективности обладает сочетание гипносуггестивных воздействий и электроанальгезии, которая чаще всего играет роль отвлекающего фактора. Крайнее безразличие, «предстартовая апатия» после избыточного возбуждения встречается редко, хотя и не исключены полностью. При возникновении избыточного психического напряжения в процессе соревнования основное место отводится средствам саморегуляции; эффект саморегуляции зависит от владения арсеналом ее приемов, адаптированных к условиям соревнований конкретном виде спорта.

Преодоление состояния фрустрации – психического состояния, вызываемого неожиданным возникновением препятствий на пути к намеченной

цели, переживанием неудачи. Непреодолимая разница между желаемым и реально достижимым служит предпосылкой для возникновения стойких негативных эмоций, а в сочетании с утомлением и стрессом представляет значительную опасность для психического здоровья спортсмена (не говоря уж об исходе соревнования).

Стратегия преодоления фрустрации характеризуется быстрым переходом от состояния спокойного рационального анализа ситуации к энергичным действиям по достижению цели. Успешному разрешению ситуации способствует устранение избыточной реакции на неудачи и внушение уверенности в своих силах.

Список литературы

1. Верхушанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М., 1985.
2. Живора П.В. Борьба на руках // Спортивная жизнь России. – 1995. – №9–11.
3. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки: Учебное пособие для институтов физической культуры. – М., 1997.
4. Туманян Г. С. Спортивная борьба: Отбор и планирование. – 1984.
5. Cousiman J.E. Ermahrang der shorter / J.E. Cousiman, R.P. Schuler. – Berlin.
6. Gain W. Muscle fiber types and weight training inique (Los Flos) / W. Gain, J. Hartmann. – 1978. – №72.
7. Nesch Y. Isometric strength perfomance and muscle fiber distribution in man / Y. Nesch, J. Karlssjn // Acta physiologica Scandinavica. – Stockholm, 1978. – №1.
8. Training von F bis Z: Kleines Wörterbuch für die Theorie und Praxis des sportlichen Trainings. – Berlin, 1980.
9. Воспитание волевых качеств посредством занятия физической культурой и спортом [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://knowledge.allbest.ru/sport/3c0a65625b2bd68b4c43b89521206d37_1.html (дата обращения: 25.08.2016).