

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК МЕТОД НРАВСТВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ БАЗОВЫХ КАЧЕСТВ СПОРТСМЕНОВ

Колошкина В.А., Дударева И.М., Трущенко В.В.

УО «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,

г. Витебск, Республика Беларусь

Введение. По сравнению с другими методами нравственного воспитания спортсменов упражнение – метод, направленный на формирование навыков, привычек к преодолению трудностей, нерешительности, смелости, хорошего поведения, наименее изучен. В то же время значение этого неотъемлемого компонента системы методов воспитания трудно переоценить. Большое значение воспитанию привычек придавал К.Д. Ушинский. Он считал работу по формированию привычек основным началом, фундаментом воспитания: «воспитание, оценившее вполне важность привычек и навыков и строящее на них своё здание, стоит его прочно». Убеждение должно сопровождаться упражнением, считал А.С. Макаренко. Результат воспитания зависит от комплекса укоренившихся в чертах характера человека привычек. «Сколько бы вы не создавали правильных представлений о том, что нужно делать, но если вы не воспитываете привычку преодолевать длительные трудности, я имею право сказать, что вы ничего не воспитали».

Систему упражнений для формирования нравственных привычек составил Б.И. Коротяев. Эта система включает упражнения в точности и аккуратности; упражнения направленные на выполнение воли и характера; упражнения в воспитании трудолюбия.

Несмотря на большую роль упражнения в подготовке молодежи к жизни и труду, то на наш взгляд, явно недооценивается в методологической литературе по физическому воспитанию. В пособии «Подготовка юных лыжников» в системе методов нравственного воспитания упражнений нет вообще. Упражнения не включают в методику воспитания и многие другие авторы [1]. Известный теоретик физического воспитания Н.Г. Озолин включает упражнение в методику воспитания, но основные функции – воспитание волевых черт характера, неоправданно приписывает другому методу – убеждению, не учитывая, что волевые качества воспитываются в процессе преодоления трудностей, препятствий т.е в процессе активной деятельности. Из теоретиков физического воспитания только Л.П. Матвеев уделяет должное воспитание упражнению как методу воспитания моральных и волевых качеств и привычек поведения. Он не рассматривает методику нравственного воспитания, но ряд положений его монографии непосредственно касаются рассматриваемого нами вопроса. В частности, он справедливо утверждает, что недостаточно воспитать нравственные убеждения, необходим практический опыт, «доведенный до стойких поведенческих навыков в сложных спортивных ситуациях» [2].

Высокую роль упражнения в воспитании признаёт прогрессивный французский М. Буэ. Он справедливо считает, что с помощью спортивных занятий можно воспитывать у молодёжи привычку к совершению непривычных усилий, привычка объективно относится к собственным успехам и неудачам, умение бороться с застенчивостью. В то же время мы не можем согласиться с ним в том, что мораль спорта якобы автоматически трансформируется в мораль жизни вообще. Известно не мало случаев, когда, соблюдая спортивную этику, личность аморально ведёт себя за пределами стадиона. Заслуживает внимания указание автора на неодинаковую ценность индивидуальных и коллективных привычек у спортсменов. И всё же мы считаем: главное не вид спорта, а желание и

умение спортивного педагога осуществлять воспитательную работу в ходе занятий и соревнований [2,3].

Изучая общественно-трудовую активность учащихся, Л.Я. Полякова справедливо замечает: «К сожалению, большинство учителей физической культуры воспитательные задачи решают лишь эпизодически». Положительные же привычки можно выработать лишь при упорной, систематической работе. Таким образом, большая роль упражнения в воспитании и явно недостаточное внимание теоретиков и практиков физического воспитания к этому вопросу побудили нас провести исследование, в задачу которого входило выявление возможностей упражнения в воспитании у юных спортсменов привычки к преодолению трудностей, в формировании решительности и смелости, в повышении эффективности тренировочного занятия [4].

Материалы и методы. В эксперименте со спортсменами – лыжниками (20 человек) и с учащимися средней школы (50 человек) были выявлены возможности упражнения в воспитании у испытуемых привычки систематически и настойчиво трудиться ради достижения высоких результатов в учёбе и спорте, точности и аккуратности, умения преодолевать трудности. В каждую лыжную тренировку и в каждый урок физической культуры включались дополнительные трудности в виде отягощений (пояса, в мешке с песком), искусственных препятствий, видоизменения конституций и установки снарядов (так, чтобы выполнение упражнений на них вызывало страх), усложненные упражнения.

При выявлении возможностей формирования на тренировках и уроках физической культуры волевых черт характера и фиксации сдвигов антропометрических и физиологических показателей использовались пульсометр «Электрон-ПМ-2», мерная лента, спиртометр, становой и ручной динамометры, секундомеры и весы. В тех случаях, когда результаты измерялись в абсолютных единицах, проводилась математическая обработка полученных данных.

Результаты и обсуждения. Испытуемые экспериментальной группы привыкли к упорному труду, на занятиях новые дополнительные трудности встречали с улыбкой. Испытуемые экспериментальной группы выражали неудовольствие, когда упражнение предполагалось выполнять в обычных условиях, опоздание на уроки стали чрезвычайным происшествием, а пропусков занятий без уважительной причины не было вообще. Педагогическое наблюдение в экспериментальных группах установило у занимающихся большую настойчивость, терпение и постоянную готовность преодолевать трудности. Цифровой материал подкреплялся письменными отчётами-самооценками испытуемых. При выполнении тестов в конце года чувство страха при выполнении упражнений признали 5 спортсменов из экспериментальных групп и 35 – из контрольных. Индивидуальные беседы с испытуемыми показали, что чувства страха се, но учащиеся экспериментальных групп, поборов страх, быстро забывали об этом ощущении и успешно выполняли упражнение.

В экспериментальных группах по сравнению с контрольными достоверно улучшились и показали скорости реакции на команду к выполнению упражнения, т.е. испытуемые стали более собранными. Скорость принятия решения измерялась латентное время от момента начала команды до начала выполнения упражнения (владение с гимнастического стола спиной вперед на мягкие поролоновые маты); второе упражнение прыжков в глубину – выполняли только мальчики; третье – переступание приставными шагами спиной вперед по бревну. До и после окончания эксперимента со спортсменами-лыжниками, который проходил на 30 занятиях, проводились антропометрические и физиометрические обследования и определялась скорость прохождения дистанции. Сдвиги выявлены как в экспериментальной, так и в контрольной группах. Результаты исследования были подвергнуты статистической обработке. В экспериментальной группе сдвиги в положительную сторону оказались достоверными. Достоверными бы-

ли сдвиги в экспериментальной группе относительно контрольной. Таким образом, систематическое выполнение упражнений в преодолении дополнительных трудностей воспитывает у них волевые черты характера, а это делает тренировку более эффективной.

Испытанная методика и полученные результаты исследования создали базу для проведения аналогичной работы с юными спортсменами. Итоговый учёт показал, что прирост всех показателей в экспериментальной группе оказался большим, чем в контрольной. Так как единые условия проведения занятий в экспериментальной и контрольной группах строго соблюдались и сами группы были однородными по составу, можно сделать вывод, что применение дополнительных трудностей в занятиях закалило волю занимающихся. Учащиеся экспериментальной группы стали значительно смелее и решительнее. У них достоверно сократилось латентное время при выполнении падения спиной вперёд с высокой опоры и значительно уменьшилось число отказавшихся выполнять упражнения на «страшных снарядах» чем в контрольной.

Заключение: Очевидно, что психофизиологические реакции спортсменов на трудности их центральной нервной системы, регулирующие все функции организма и формирующие все его поведенческие реакции. Систематическое включение в занятия дополнительных трудностей и препятствий приучает занимающихся не бояться, а преодолевать их формируя своеобразные условные рефлексy. Появление этих условных рефлексов может понизить восприимчивость занимающихся к действию источников страха или вообще воспрепятствовать его появлению, создавая условия для длительных и более эффективных тренировочных занятий, формируя у спортсменов решительность и смелость, способствуя росту их спортивных результатов.

Регулярное их применение позволяет формировать базовые для нравственного воспитания спортсменов качества: настойчивость, упорство в достижении поставленной цели, решительность, смелость, повышает уровень физического развития занимающихся и их спортивные результаты. Упражнение в любых общественных ценных делах, в том числе в преодолении препятствий на занятиях физической культуры и спортом, положительно влияет на личность. Увеличение каким-либо делом вызывает положительное психическое состояние (целостная психическая деятельность за определенный период времени). Регулярные занятия способствуют переходу психологического состояния в черту характера.

Литература.

1. *Архангельский Н.В. Нравственное воспитание / Н.В. Архангельский - Москва: Просвещение, 1979.*
2. *Болдырев Н.И. Нравственное воспитание школьников / Н.И. Болдырев - Москва.: Просвещение, 1979.*
3. *Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – Москва.: ФиС, 1982. - 204 с.*
4. *Кисельман, В. С. Влияние занятий физической культурой на психологию человека и качества личности / В. С. Кисельман // Студенческий научный форум 2017 : материалы IX Междунар. студен. науч. конф. — URL: <https://scienceforum.ru/2017/article/2017038655>*