

## ВОСПИТАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ И ПРИ ПОДГОТОВКЕ К СОРЕВНОВАНИЯМ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Гичевский А.В.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Воспитательная работа с юными спортсменами рассматривается, как спортивно-педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически и духовно совершенного, морально стойкого атлета. Спортивные тренировки и участие в соревнованиях уже сами по себе воспитывают нужные черты спортивного характера. В процессе воспитательной работы можно выделить следующие задачи:

- воспитание высоких моральных качеств;
- воспитание волевых качеств;
- воспитание сознательного отношения к тренировкам.

Характерной чертой спортсмена высокого класса является большая сила воли. Один из путей волевых качеств – постепенное усложнение задач, решаемых в процессе тренировки и на соревнованиях. Волевого спортсмена характеризуют целеустремленность, настойчивость и упорство, самостоятельность и инициатива, решительность и смелость, выдержка и самообладание, дисциплинированность и трудолюбие. Воспитание волевых качеств личности - важнейшая составная часть психологической подготовки юных спортсменов. Процесс обучения двигательным действиям в тяжелоатлетических видах спорта связан с преодолением психологических трудностей, прежде всего при подъеме максимальных весов. Основным условием в обучении с целью преодоления этих трудностей является систематическое совершенствование волевых качеств спортсменов [1].

Тренировочный процесс предусматривает воспитание моральных и волевых качеств, а также психологическую подготовку. Спортсмен (ученик) должен обладать сильным характером и твердой волей, вести здоровый образ жизни.

Основными методами в воспитании моральных качеств являются: разъяснение, убеждение, одобрение, поощрение и наказание, а также наглядный пример. Используя разъяснение и убеждение, педагог-тренер добивается четкой ясности в том, что является нравственным, а что безнравственным. Выражая одобрение хороших поступков, он закрепляет в сознании воспитуемого важность положительных действий. Такие действия могут отмечаться поощрением (грамотой, подарком), в котором особенно нуждаются менее подготовленные ученики. Однако поощрение не должно превращаться в захваливание. За нежелательные поступки следует наказывать - объявить замечание, выговор, удалить с занятий, отстранить от соревнований [2,5].

Огромное значение в воспитательной работе имеет личный пример тренера и учителя, его отношение к людям, труду, а также дисциплинированность. Воспитатель должен быть воспитан сам. От педагога – тренера требуется умение организовать, занимающийся у него коллектив, сформировать в нем здоровые традиции. Это способствует укреплению дружбы, взаимопониманию, взаимопомощи, умению подчинять личные интересы интересам коллектива, помогает искоренять проявления эгоизма и другие отрицательные моменты.

В процессе воспитания волевых качеств основную роль играет преодоление постепенно возрастающих трудностей в тренировочных занятиях и соревнованиях. Это заставляет проявлять настойчивость, упорство, целеустремленность, волю к победе, создает уверенность в своих силах.

**Хорошая психологическая подготовленность** — это умение владеть собой, способность полностью сосредоточиться на выполняемом упражнении, несмотря на

посторонние раздражители, в любых условиях осуществлять максимальные усилия без нарушения координации движений, не поддаваться отрицательным воздействиям, быть готовым к борьбе с более сильными соперниками.

**Волевые усилия при мышечных напряжениях.** Выполнение физических упражнений почти всегда связано с волевыми усилиями. К этим усилиям спортсмена побуждает необходимость совершать в процессе физических упражнений большие или меньшие, но всегда превышающие обычные мышечные напряжения, совершать в разнообразных условиях и именно тогда, когда это надо. Будучи многочисленными и часто повторяемыми, подобные мышечные напряжения, даже незначительные по своей интенсивности, оказывают большое влияние на формирование способностей спортсмена к затрате волевых усилий. Вот почему всякое учебное и тренировочное занятие, требующее сосредоточения внимания, есть в то же время и упражнение по воспитанию способности спортсмена к волевым усилиям. Большое значение при этом имеет борьба с отвлечением внимания, когда те или иные внешние раздражения, чувства или представления стремятся целиком заполнить собой наше сознание и тем самым отвлекают нас от выполняемой работы. Регулируя трудность заданий, требующих от занимающихся напряжения внимания, тренер тем самым воспитывает у них способность к волевым усилиям.

**Волевые усилия, связанные с преодолением утомления и чувства усталости.** В этом случае волевые усилия направляются на преодоление мышечной инертности, заторможенности, иногда несмотря на своеобразное ощущение боли в мышцах.

**Волевые усилия, связанные с соблюдением режима,** могут быть крайне разнообразными. Соблюдение режима, особенно в начальном периоде тренировки, когда ещё не выработалась привычка к нему, всегда требует значительных усилий, направленных на то, чтобы заставить себя приступить к данному виду занятий точно в установленное время и поддерживать требуемую интенсивность работы в течение всего времени, отведённого на это занятие. Особенностью усилий, связанных с соблюдением режима, является их относительно спокойный, в эмоциональном отношении, характер. Они допускают различные формы смены занятий и детальную дозировку по количеству материала, скорости работы, её продолжительности и пр. Всё это в умелых руках тренера превращает такого рода напряжения в прекрасное средство воспитания способности к волевым усилиям.

**Волевые усилия, связанные с преодолением опасности и риска.** Их особенность - сильная эмоциональная насыщенность, поскольку они направляются на борьбу с отрицательными эмоциональными состояниями: страхом, робостью, растерянностью, смущением и пр. Задача морально-волевой подготовки состоит в целенаправленном формировании моральных и волевых качеств, черт характера спортсмена, которые позволили бы ему с одной стороны гармонично сочетать занятия спортом с другими занятиями, а с другой - успешно реализовать свои специальные навыки и умения во время соревнований.

Воспитание моральных качеств заключается в формировании у спортсмена представлений, понятий, взглядов и убеждений, навыков и привычек поведения, соответствующих принципам общечеловеческой морали; в развитии чувства патриотизма, преданности спорту, своему спортивному коллективу. Среди мероприятий по нравственному воспитанию спортсменов следует выделить: систематические беседы на темы воспитания, лекции по истории спорта, рассказы о жизни замечательных людей; просмотры кино- и видеофильмов; чтение литературы; встречи с выдающимися людьми; вовлечение спортсменов в общественную работу; укрепление традиций спортивных коллективов (чествование победителей, торжественный прием в члены сборной, празднования дней рождения, посещение театров, музеев, исторических мест, походы, поездки за город и т.п.).

Важнейшими задачами волевой подготовки спортсмена являются:

1. умение 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 [2,3,4].

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 атлета. Здесь могут быть использованы такие приемы, как словесные воздействия тренера (разъяснение, убеждение, одобрение, похвала и др.), с помощью которых снижается эмоциональная напряженность спортсмена, неуверенность его в своих силах, уменьшается чрезмерное чувство ответственности за выступление. 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.

Для повышения уровня возбуждения с целью мобилизации спортсмена перед предстоящим выступлением, настройки его на максимальную отдачу в соревнованиях используются те же группы методов, которые по результатам воздействия должны иметь противоположную направленность: словесные воздействия тренера (убеждение, требование, похвала и пр.), но способствующие повышению психического напряжения, концентрации внимания на победе и т.д.

Волевые усилия многообразны, как многообразны и конкретные проявления воли, получившие название волевых качеств. Конкретные проявления воли обусловлены особенностями препятствий с преодолением которых приходится сталкиваться человеку. Препятствия многообразны. Отсюда многообразны и волевые качества [4].

### **Литература.**

1. Бельский, И.В. Системы эффективной тренировки: Армрестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг / И.В. Бельский. – Минск: ООО "Вида -Н", 2002. – 352 с.
2. Высоцкий А.И. Волевая активность школьников и методы ее изучения. /А.И.Высоцкий. - Рязань, 1999. – 450 с.
3. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы/Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2008. – 512 с.
4. Ильин Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.
5. Хакунов Н. Х. Динамика тревожности спортсменов-тяжелотлетов в предсоревновательной, соревновательный и постсоревновательный период / Н. Х. Хакунов, С.К. Багадирова, В. Ф. Воронов // Вестник Адыгейского государственного университета,

## ПСИХОЛОГО-ФИЛОСОФСКИЕ АСПЕКТЫ ТАЭКВОНДО КАК ВИДА БОЕВОГО ИСКУССТВА

Додонов О.В., Василевская М.С.

УО «Белорусский государственный университет физической культуры»,  
г. Минск, Республика Беларусь

Таэквондо – это древнее боевое искусство, корни которого уходят в историю боевых искусств Кореи на протяжении 5-ти тысяч лет [1], и в настоящее время является международным видом спорта. Следует отметить, что в данном исследовании используется термин «таэквондо», который принято использовать в Республике Беларусь официально на уровне федерации по данному виду спорта [2;3] в то время, как например в Российской Федерации используется термин «тхэквондо» или «таэквондо» [4; 5; 6; 7].

Сегодня корейское боевое искусство таэквондо – один из самых распространенных видов единоборств. В таэквондо как виде спорта сегодня на трех континентах функционируют 3 международные организации со штаб-квартирами в Вене, Торонто и Сеуле («WTF») [1]. Именно корейская ассоциация является самой крупной, в которую входят 206 филиалов во всем мире, объединяющие более 30 миллионов спортсменов [1].

Примечателен тот факт, что мастера таэквондо основную ставку делают на развитие боевого искусства с научной точки зрения, что способствовало использованию в этом виде спорта широкого арсенала зрелищных приемов: разбивание рукой двух кирпичей; разбивание ногой в полете досок, закрепленных на высоте 3 метра; удар ногой в полете через 11 стоящих в линию человек; выбивание последовательно двух целей ногой в прыжке (это один из самых сложных приемов); выбивание на скаку всадника из седла лошади (еще одна сверхзадача для мастеров) [1; 8].

В переводе с корейского языка «таэ» означает удары ногой, «квон» - «кулак или удар рукой», «до» – это «путь» [1]. Таким образом, в искусстве таэквондо две составляющие: использование рук и ног в качестве оружия для самозащиты, и вторая – жизненный путь в контексте духовно-нравственного воспитания, который включает в себя ментальные тренировки для достижения высшего сознания, постижение культуры и философии таэквондо, основанной на философской мудрости Востока.

В то же время, в европейской школе развития таэквондо основной акцент научных исследований делается на технико-тактическую составляющую этого вида единоборства – то есть таэквондо рассматривается в большинстве случаев как спорт, а не как философия. В этой связи особого внимания заслуживают исследования корейских ученых, которые особое внимание уделяют психологическим и философским особенностям в формировании и развитии данного вида единоборств [1; 8; 9]. Некоторые аспекты изучения психологических и философских особенностей развития данного вида единоборства стали объектом изучения в Российской Федерации [7] и в Республике Беларусь в научной школе, основанной В.А. Барташом и В.А. Харьковой [2; 3].

Таким образом целью данного научного исследования является более подробное изучение психологических и философских аспектов таэквондо.

Следует отметить, что при изучении эволюции развития таэквондо необходимо исходить из периода зарождения данного вида единоборств в Корее, где особый акцент отводился психологии человека, которая сконцентрирована на достижении основной цели – гармонии физического, психического и духовно-нравственного развития. Принципы школы таэквондо: учтивость, честность, терпение, самообладание, сильный дух [1].

Таэквондо впитало в себя богатейшее философское учение древнего Востока. Суть его можно определить таким образом: – «Во вселенной всё взаимосвязано» [8]. Человек является