

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Юность» поселка Мостовского
муниципального образования Мостовский район

Методическая разработка
**"Психология волевых процессов и способы развития
волевых качеств дзюдоистов"**

Выполнил
Тренер-преподаватель
МБУДО «ДЮСШ «Юность»
Маргович Светлана Анатольевна

п. Мостовской
2020 год

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
1. Волевые усилия и их значение в спортивной подготовке дзюдоистов.....	3
2. Морально-волевая подготовка дзюдоистов.....	4
3. Изучение системы эмоционально-волевой подготовки дзюдоистов.....	5
4. Формирование воли.....	11
5. Вывод.....	12
Список литературы.....	14

Введение

Тренировочный процесс подразумевает под собой не только физические нагрузки, но так же развитие и воспитание морально-волевых качеств спортсмена. Основное условие успеха состоит из психологической подготовки: смелости, решительности, самостоятельности, настойчивости, инициативности и т.д. Спортсмен должен обладать сильным характером и твердой волей, вести здоровый образ жизни, соблюдать режим дня. Воля - это психическая деятельность, выражающаяся в сознательных действиях и поступках, направленных на достижение поставленных целей.

Одним из условий, способствующих развитию и воспитанию волевых качеств являются: разъяснение, убеждение, одобрение, поощрение и наказание, а также наглядный пример тренера-преподавателя. Задача тренера-преподавателя состоит в том чтобы, донести спортсмену четкую ясность, что является нравственным, а что безнравственным. Выражая одобрение хороших поступков, он закрепляет в сознании спортсмена, как важны положительные действия. Они могут отмечаться поощрением (грамотой, подарком), в котором нуждаются менее подготовленные воспитанники. Важным так же является личный пример тренера-преподавателя, его отношение к людям, труду, дисциплинированность. Тренер-преподаватель должен быть воспитан сам, от него требуется умение организовать обучающихся в сплоченный коллектив, сформировать в нем здоровые традиции, что способствует укреплению дружбы, взаимопониманию, взаимопомощи, умению подчинять личные интересы интересам коллектива, помогает искоренять проявления эгоизма.

Хорошая психологическая подготовка является важным звеном, она позволяет полностью сосредоточиться на выполняемом упражнении, несмотря на посторонние раздражители, в любых условиях осуществлять максимальные усилия без нарушения координации движений, быть готовым к борьбе с более сильными соперниками. Особое значение в процессе занятий нужно уделять развитию волевых качеств спортсмена, так как любые спортивные достижения это, в первую очередь, результат усилия воли.

Цель учебно-тренировочной работы - воспитание волевой подготовки юных спортсменов.

Для достижения данной цели в работе ставятся следующие задачи:

1. Волевые усилия и их значение в спортивной подготовке;
2. Выявлять морально-волевою подготовленность юных спортсменов;
3. Изучить систему эмоционально-волевой подготовленности спортсменов;
4. Системно формировать волевые качества юных спортсменов.

1. Волевые усилия и их значение в спортивной подготовке дзюдоистов.

Спортсмен все время преодолевает всевозможные трудности, в частности огромные физические нагрузки, утомление, стойко переносит болевые

ощущения, в трудных условиях мгновенно обдумывает обстановку и принимает решение. Эта деятельность имеет волевую основу, поэтому воспитание воли у спортсмена – одна из **ГЛАВНЫХ** проблем современной тренировки. Для этого нужно знать и учитывать мотивы, помогающие спортсмену преодолевать трудности на пути к достижению **ОСНОВНЫХ** целей. Процесс самовоспитания воли основывается на таких принципах как:

- выполнение не того, что я хочу, а то, что нужно;
- совершенствоваться всегда и во всем, делать все точно, стараясь предвидеть результаты и последствия своих действий;
- следить за собой и всегда искать причины неудач и не успехов, прежде всего в самом себе, а не в других людях - быть **ОБЪЕКТИВНЫМ** для самого себя.

Воля воспитывается и закаляется в процессе преодоления трудностей и препятствий. Невозможно воспитать мужественного человека, если не поставить его в такие условия, где бы он мог проявить себя. Основным средством воспитания волевых качеств у юных спортсмена является систематическое выполнение на тренировках упражнений, требующих применения волевых усилий, т. е. упражнений, направленных на повышение физического развития, на овладение техникой и тактикой. Чтобы своевременно принимать решения в наиболее сложных ситуациях и без проблем приводить их в исполнение, преодолевая боязнь спортсмену нужны смелость и решительность. Воспитание этих качеств целесообразно начинать с выработки у спортсмена уверенности и веры в себя.

Для воспитания у спортсменов волевых качеств важное значение имеет метод постепенно повышающихся трудностей, которые встают перед спортсменами на тренировочных занятиях и на соревнованиях. Необходимо, чтобы они научились преодолевать еще большие трудности, чем те, с которыми они встретятся на соревнованиях. Большую роль в воспитании волевых качеств играет соревновательный метод— выполнение на тренировке различных упражнений в виде соревнований. Наконец, следует назвать метод повторных воздействий - только многократное повторение способствует формированию навыка, и конечный результат — спортивное мастерство.

2. Морально-волевая подготовка дзюдоистов

В тренировочном процессе задача тренера-преподавателя при развитии морально - волевых качеств борца состоит в том, чтобы обеспечить условия для их совершенствования, научить правильно выбирать цели и оценивать свои возможности, поощрять правильные действия и поступки. В результате успеха спортсмен становится более уверенным, что стимулирует его на достижение более трудных целей. Тренер-преподаватель должен помочь спортсмену правильно оценить свои возможности, и если в результате первых успехов борец принимает невыполнимое решение, то тренер предупреждает

его об этом. Если спортсмен в результате не смог преодолеть трудности и не смог добиться решения поставленной задачи, то тренер помогает ему выяснить причины и указать путь, который в дальнейшем позволит добиться победы. Борец постепенно приучается преодолевать сначала небольшие трудности, а затем, и более сложные задачи. Настойчивость спортсмена тесно связана с трудолюбием и развивается только тогда, когда борец имеет успех в достижении, поставленных перед ним целей.

Выдержка выражается в способности преодолевать различные чувства (страх, жажда, усталость, боль и др.), которые возникают в результате воздействия как внешних, так и внутренних факторов. Выдержка борца имеет большое значение при выполнении режима, при достижении поставленной цели, несмотря на то, что для этого приходится иногда сдерживать инстинкты и привычки. В схватке борец, не имеющий выдержки, не сможет преодолеть чувства усталости и проиграет. Спортсмен, не имеющий выдержки, может, поддавшись чувству «гнева», нарушить правила, допустить грубость. Выдержка спортсмена развивается, если он приучает себя преодолевать сначала свои чувства, имеющие небольшую «интенсивность» (жажду, боль, усталость, нежелание что-либо делать, раздражение, страх, т.п.), а затем и более сильные чувства. Это достигается путем выработки системы заданий на тренировке, постепенного повышения требований, предъявляемых к обучающимся. Уверенность борца в необходимости преодоления трудностей и подавлении определенных чувств, способствует развитию выдержки.

Чтобы своевременно принимать решение в наиболее сложных ситуациях и без проблем приводить их в исполнение, преодолевая боязнь, спортсмену нужны смелость и решительность. Воспитание этих качеств целесообразно начинать с выработки у спортсмена уверенности, веры в свои силы.

Так же активно внедряются мероприятия по нравственному воспитанию спортсменов, которые используются в практике, следует выделить: систематические беседы на темы воспитания, лекции по истории спорта, рассказы о жизни замечательных людей; просмотры видеофильмов; чтение литературы; встречи с выдающимися людьми; вовлечение спортсменов в общественную работу; укрепление традиций спортивных коллективов (чествование победителей, празднования дней рождения, посещение музеев, исторических мест, походы, поездки за город и т.п.).

3. Изучение системы эмоционально-волевой подготовки дзюдоистов

Эмоционально-волевая подготовка включает в себя проявление психологических механизмов - эмоциональных и волевых. Необходимым условием сохранения здоровья являются положительные эмоции; переживания, благодаря которым у спортсмена закрепляется желание достигать высот. В ряде работ исследования воли и эмоций, сформировались и

существуют как относительно независимые, они рассматриваются в единстве и используется термин эмоционально-волевая сфера индивидуальности. К рассмотрению этого вопроса можно подойти с различных сторон: со стороны участия эмоций в волевых процессах и участия волевых процессов в эмоциях. В спорте чаще всего используются четыре разновидности психической саморегуляции: аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка, психомышечная тренировка и идеомоторная тренировка.

Аутогенная тренировка способствует снижению нервно-эмоционального напряжения, чувства тревоги, эмоционального дискомфорта, оказывает нормализующее воздействие на основные физиологические функции. Под влиянием аутогенной тренировки улучшается настроение, нормализуется сон, повышается уровень функционирования и произвольной регуляции различных систем организма, происходит активизация личности, что является очень важным для борца. Релаксация устраняет страх и может быть рекомендована для устранения эмоциональной напряженности, чувства тревоги, психогенного беспокойства, волнения во время публичного выступления, в спорте. Релаксация - это расслабление, может быть долговременной или кратковременной, произвольной или непроизвольной. Непроизвольная долговременная релаксация возникает во время сна. Произвольная кратковременная релаксация используется для обучения расслаблению. Помогает справиться со стрессом, стресс это напряжение (как физиологическое, так и психологическое). Расслабление это состояние, противоположное напряжению. Поэтому навыки быстрого расслабления позволяют эффективно снижать уровень стресса. Так же данный вид тренировки может влиять на концентрацию внимания, объем памяти и на биоритмы. Важность специальной психологической подготовки в современном спорте трудно переоценить. Сегодня, уровень физической и технической подготовки у ведущих спортсменов практически выровнялся. Стабильно побеждают те спортсмены, чей уровень психологической подготовки выше, кто лучше научился управлять своим функциональным состоянием. Использование аутогенной тренировки для отдыха и восстановления сил - самое очевидное применение этого метода в спорте. Ускорению восстановительных процессов в организме под действием аутотренинга посвящено множество исследований. Особенно эффективен самовнушенный сон-отдых на определенное время. При этом его длительность может широко варьироваться в зависимости от обстоятельств.

Используя в практике психорегулирующие тренировки, можно решать следующие задачи:

- снижать излишнее возбуждение;
- переводить спортсмена в состояние внушенного или самовнушенного сна;
- активизировать процесс восстановления;
- облегчать засыпание;
- применять идеомоторную тренировку в сонopodobном состоянии;

- подготавливать тактические варианты;
- подготавливать спортсмена к участию в конкретном соревновании;
- обеспечивать оптимальное психическое состояние.

Психорегулирующая тренировка состоит из двух основных частей – успокоения и мобилизации. Именно наличие этих двух противоположно направленных по своему действию частей и отличает психорегулирующую тренировку. Успокаивающая часть учит спортсмена определенной последовательности в сосредоточенном расслаблении мышц. Для этого разработано относительно большое количество формул, сгруппированных определенным образом.

Первая группа формул (вводная)

1. Я успокаиваюсь.
2. Круг моего внимания сужается... до границ моего тела.
3. Чувствую и контролирую только самого себя.
4. Чувствую и мысленно вижу свое лицо.
5. Оно (лицо) спокойно, расслабленно, неподвижно.
6. Чувствую и мысленно вижу свое тело.
7. Оно (тело) спокойно, расслабленно, неподвижно.
8. Я успокоился.
9. Мой организм отдыхает.
10. Я спокойно и приятно отдыхаю.

С первой же фразы необходимо чувствовать и мысленно видеть все то, о чем говорится.

Вторая группа формул:

1. Мое внимание направлено на мои руки.
2. Я чувствую и мысленно вижу свои руки.
3. Мышцы моих рук еще больше расслабляются.
4. Еще больше расслабляются мышцы моих плеч, предплечий... кистей... пальцев.
5. Все мышцы моих рук полностью расслаблены.
6. Я чувствую, как расслабленные, мягкие, мышцы моих рук начинают обильно наполняться кровью и теплеть.
7. Наполняются кровью и теплеют мышцы пальцев... кистей... предплечий... плеч.
18. Все мышцы моих рук полностью расслаблены и теплы.
19. Все мышцы моих рук отдыхают.
20. Я спокойно и приятно отдыхаю.

Третья группа формул

1. Мое внимание направлено на мои ноги.
2. Я чувствую и мысленно вижу свои ноги.
3. Мышцы моих ног еще больше расслабляются.
4. Еще больше расслабляются мышцы бедер... голеней., голеностопов... ступней.
5. Все мышцы моих ног полностью расслаблены.

6. Я чувствую, как расслабленные мягкие мышцы моих ног начинают обильно наполняться кровью и теплеть.

7. Наполняются кровью и теплеют мышцы ступней... голеностопов... голеней... бедер.

8. Все мышцы моих ног полностью расслаблены и теплы.

9. Все мышцы ног и рук отдыхают.

10. Я спокойно и приятно отдыхаю.

Четвертая группа формул:

1. Мое внимание направлено на мышцы моего туловища.

2. Я чувствую и мысленно вижу мышцы моего туловища.

3. Мышцы моего туловища еще больше расслабляются.

4. Еще больше расслабляются мышцы шеи, спины... груди... живота.

5. Все мышцы моего туловища полностью расслаблены.

6. Я чувствую, как расслабленные мягкие мышцы моего туловища начинают обильно наполняться кровью и теплеть.

7. Наполняются кровью и теплеют мышцы моей шеи и спины... груди и живота.

8. Все мышцы моего туловища расслаблены и теплы.

9. Все мои мышцы отдыхают.

10. Я спокойно и приятно отдыхаю.

Пятая группа формул:

1. Мое внимание направлено на грудную клетку.

2. Я чувствую и контролирую свое дыхание.

3. Оно (дыхание) спокойное, легкое, свободное.

4. Чувствую и мысленно вижу, как работает мое сердце.

5. Сердце сокращается спокойно и уверенно.

6. Мое сердце работает хорошо.

7. Чувствую и контролирую вниманием свой живот.

8. Мой живот мягкий и теплый.

9. Все в моем организме отдыхает.

10. Я спокойно отдыхаю.

Мобилизация – процесс, имеющий целью привести функции организма в состояние наилучшей работоспособности, обеспечить взаимодействие этих функций и способствовать психической готовности спортсмена.

Активизация (реверсия). Если после занятия психорегулирующей тренировки желательно вернуть занимающегося к исходному уровню бодрствования, прибегают к способу завершения, именуемому активизацией. Методически этот прием довольно прост. Когда закончена работа над основными формулами успокаивающей части, применяют набор из 10-12 формул, в которых нейтрализуется направленность действия формул успокаивающей части, утверждается чувство отдыха, приятной бодрости, активности и хорошего самочувствия.

Вот примерный набор активизирующих формул:

1. Мой организм набрался сил.
2. Уходит чувство тепла и расслабленности из всех моих мышц.
3. Все мои мышцы становятся легкими и упругими.
4. Мое внимание на моем лице.
5. Мышцы моего лица подвижны.
6. Сонливость рассеялась.
7. Я все бодрее и бодрее.
8. Все мои мышцы легки и упруги.
9. Дышу глубоко.
10. Моя голова отдохнувшая, ясная.
11. Мое самочувствие хорошее, бодрое.
12. Я полон энергии.
13. Я готов действовать.
14. Встаю! (Резко встать.)

Если после занятия желательно вернуть занимающихся к исходному уровню, то применяются формулы активизации.

1. Уходит чувство тяжести и расслабленности из моих рук, моих ног, из всего моего тела.
2. Мое дыхание углубляется, становится чаще.
3. Я чувствую, как выдыхаемый воздух холодит мои ноздри.
4. Прохлада охватывает все мое лицо.
5. Приятный ветерок как будто обдувает меня.
6. Прохладным стал мой лоб, мои виски.
7. Мышцы моего лица стали легкими, подвижными.
8. Приятный холодок пробежал по шее, плечам, спине.
9. Я становлюсь все бодрее и бодрее.
10. Самочувствие отличное.
11. Я как сжатая пружина.
12. Готов действовать.
13. Встать!

Психомышечная тренировка дает возможность устранять ошибки в технике выполнения упражнений или корректировать их, но если мысленная их проработка недостаточно подготовлена и точна, то можно не достичь желаемого результата. Правильная организация тренировки позволяет существенно повысить мышечную выносливость и работоспособность, а также сохранять и быстро восстанавливать спортивные навыки после длительных перерывов. Психомышечная тренировка также воспитывает ряд необходимых качеств (способность к сосредоточению, интенсивность и устойчивость внимания, склонность к самонаблюдению, самоанализу и самооценке), развивает познавательный и творческий интерес.

Заниматься психомышечной тренировкой следует регулярно, ее можно использовать и в свободное от тренировок время, и для поддержания спортивной формы, когда невозможно заниматься спортом в результате полученных травм, и в других случаях.

Приведем пример:

1. Чем точнее представляемый образ движения, тем качественнее будет его выполнение.

2. Образ движения обязательно должен быть связан с мышечно-суставным ощущением.

3. Составляя модель психомышечной тренировки, как и мысленное представление одиночного движения вызывает однократное сокращение мышц, а ритмических движений – многократное. В то же время представление движения одной руки или ноги задействует мышцы только этой конечности. Тогда как мышцы других – в этот момент остаются пассивными.

4. Чем сложнее двигательные упражнения по своей кинематической структуре и координации, тем больше необходимо применять мысленное представление.

5. Если мысленный образ имеет чисто зрительный характер, то вы как бы наблюдаете за собой со стороны, то никаких микродвижений в мышцах не возникнет, хотя и будет казаться, что вы «пропускаете» этот образ через себя.

6. Эффективность воздействия мысленных представлений заметно возрастет, если представлять то или иное движение, проговаривая про себя или шепотом, как его выполнять.

7. Разучивая новый элемент техники, вначале представьте его выполнение в замедленном темпе, что позволит вам точнее осознать все тонкости изучаемого движения, а, следовательно, и вовремя устранить ошибки. Затем постепенно ускоряйте темп.

8. При освоении нового технического элемента лучше мысленно представлять его, находясь в той позе, которая наиболее близка к реальному положению тела в момент выполнения этого элемента.

9. Подключайте имитацию движения.

10. Перед выполнением упражнения сосредотачивайтесь не на конечном результате, а опирайтесь на мысленные образы тех действий, которые ведут к нему. Наибольший тренировочный эффект достигается при двигательно-мышечном представлении узловых моментов действия, его результативной сути.

11. Многократное и длительное психомышечное действие утомляет нервные центры. В итоге мысленные представления теряют свою яркость и четкость, становятся беспорядочными, расплывчатыми, что значительно снижает результативность тренировки. Поэтому задание нужно мысленно повторять 4–5 раз, а сложные и длительные упражнения – однократно.

Идеомоторные тренировки (ИТ) – уникальное спортивное направление, предусматривающее мысленную проработку каждого элемента выбранной схемы. При правильном настрое и выполнении мозг посылает к прокачиваемой мускулатуре специальные импульсы, в результате чего тело постепенно приходит в тонус. Идеомоторные тренировки эффективны при отсутствии занятий спортом по объективным причинам: травмы, временное

отстранение или болезнь. Если на данном периоде спортсмену необходима реабилитация или небольшой перерыв, ИТ станут отличной альтернативой. Техника выполнения упражнения ИТ выполняются строго в определенной последовательности:

- Закрываем глаза, "убираем" из головы все мысли. Максимально расслабляемся. Делаем глубокий вдох и сразу же выдох.
- Мысленно представляем свое тело, стараемся прочувствовать мышцы – снизу вверх.
- Максимально концентрируемся на прорабатываемом участке тела.
- Медленно выполняем упражнения. Не нужно думать о результате. Максимальная концентрация на действии.
- Мысленно делаем элемент несколько раз с проговариванием свои действия вслух. На данном этапе возможно возникновение судорог и мышечного напряжения.
- Когда упражнения выполнено, представляем результат – повышенная функциональность, прокачанные, рельефные мышцы и пр.

4. Формирование воли

У юных спортсменов с детства важно воспитывать любовь и уважение к спорту, стремление к совершенствованию мастерства не из-за наград или материального поощрения. У юных спортсменов младшего возраста преобладают такие мотивы занятий спортом - быть сильным, здоровым, ловким. С возрастом эти мотивы отходят на второй план, на первый план выходят непосредственные мотивы спортивной деятельности - улучшить свои результаты, выполнить спортивный разряд, стать мастером спорта и т. д.

При выборе средств и методов нравственного воспитания необходимо учитывать особенности психики мальчиков и девочек разного возраста, и их интересы. В работе с юными спортсменами важно правильно сочетать методы нравственного воспитания. Необходимо, чтобы разъяснения и убеждения были доходчивыми и побуждали спортсменов к самоанализу своих поступков и действий. Большое воспитательное значение имеет одобрение и похвала обучающихся за выполнение общественных поручений, сочетание хорошей учебы с достижениями в спорте. В то же время нельзя оставлять без внимания ни один проступок учеников. Осуждения проступков и наказания за них должны быть своевременными и справедливыми. Не следует использовать поощрения без достаточных оснований, так они могут породить у юных спортсменов зазнайство, излишнюю самоуверенность, непримиримость к критике и другие отрицательные черты характера. Не менее вредными могут оказаться и бесчисленные замечания, частые и неоправданные наказания и длительные нравоучения, они снижают у занимающихся веру в свои силы, мешают самооценке.

В моей практике так же присутствуют тренировки в сочетании со свежим воздухом – полноценное насыщение крови кислородом, что хорошо сказывается на работе дыхания и сердечно-сосудистой системы спортсмена. Независимо от выбранного плана, регулярные физические нагрузки обеспечивают следующие эффекты:

- Улучшение физической формы – тело становится подтянутым и стройным.
- Повышение иммунитета. Организм гораздо легче переносит заболевания и справляется с патогенными микроорганизмами.
- Восстановление эмоционального фона. Борьба с депрессиями и стрессами.
- Улучшение настроения. Тренировки – лучший источник жизненной энергии.
- Нормализация сна. Качественными тренировками можно избавиться от бессонницы.
- Усиленная выработка эндорфина или гормона счастья.
- Повышение чувства уверенности. После выполнения целого комплекса тренировок человек начинает ощущать себя намного сильнее и красивее. Это придает уверенность.
- Развивается творческое мышление, фантазия.

Для создания дружного, сплоченного коллектива следует организовывать различные общественно-полезные мероприятия, устраивать экскурсии и туристские походы, совместно посещать, кино, спортивные состязания и т. п. Для воспитания чувства ответственности перед коллективом полезно, чтобы каждый юный спортсмен имел хотя бы небольшое поручение (проводил занятия с младшими, участвовал в подготовке и проведении соревнований, изготавливал и ремонтировал спортивный инвентарь и т. п.). Тренер-преподаватель должен интересоваться не только спортивными достижениями своих воспитанников, но и следить за их успеваемостью, поведением в семье и на улице. Тесная взаимосвязь тренера-преподавателя с семьей и школой, знание условий жизни, труда, учебы своих воспитанников во многом облегчают воспитательную работу.

Вывод

Выполненная работа дополняет представление о психологии волевых процессов и способов развития волевых качеств в общем, и в следствии проведенной работы и анализа материалов и методик, можно сделать следующее заключение:

1. Методика воспитания волевых качеств предусматривает постепенное увеличение степени трудностей, которые должны преодолеваются спортсменами-учениками во время тренировки и соревнований.

Для того чтобы стимулировать волевые усилия на преодоление трудностей, в тренировке применяется ряд методов психологического воздействия. При помощи этих методов тренер-преподаватель не только стимулирует волевые качества спортсменов, но и вырабатывает у спортсменов соответствующие установки, которые способствуют достижению оптимальной работоспособности или отдыху.

Их можно разделить на 2 группы: методы словесного и методы смешанного воздействия.

К методам словесного воздействия относятся: разъяснения, убеждения, одобрения, похвала, требования, примеры из спортивной жизни тренера-преподавателя и других спортсменов, критика и др.

К методам смешанного воздействия относятся: поощрения, награждения, информация о результатах действия, специальные упражнения для самонастройки, упражнения для отвлечения от неприятных мыслей.

Эффективность методов словесного воздействия, зависит во многом от тренера-преподавателя, его умения подобрать нужные слова и примеры, оказывающие на них, эмоциональное влияние и правильности замечаний.

Применяя методы смешанного воздействия, тренер-преподаватель помимо слов использует наглядный показ, отзывы других людей, различные упражнения и прочее. Он может поощрить спортсмена, похвалить от имени коллектива.

2. Воспитывая волевые качества в процессе спортивной тренировки, необходимо стремиться к тому, чтобы все они формировались не только в спортивной тренировке, а проявлялись в жизни, в быту, труде и поведении, т. е. стали чертами характера спортсмена.

Умение тренера-преподавателя заставить преодолевать трудности тренировки, быть дисциплинированным, твердо выполнять режим дня - это играет огромную роль в волевой подготовке юных спортсменов. Надо всегда иметь ввиду, что формирование волевых качеств - это не кратковременная работа тренера-преподавателя, которую он проводит перед соревнованиями, а постоянный кропотливый труд, требующий от него большой затраты сил, времени, упорства в течении всей многолетней подготовки спортсменов. По мере развития психики волевая регуляция меняется, так же она меняется в зависимости от эмоциональной структуры и уровня интеллекта личности. Поэтому применяя методы развития волевых качеств и мотивацию в занятиях борьбой, тренер-преподаватель должен применять индивидуальный подход, основанный на выявлении и учете всех факторов.

Список используемой литературы:

1. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 478 с.
2. Матвеев, Л.Г. Общая теория спорта/ Л.Г. Матвеев. - М.: Физическая культура и спорт, 2011. -124 с.
3. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности/ Б.Х. Ланда. - М.: Физическая культура и спорт, 2009. - 234 с.
4. Психология/ Под ред. проф. В.А. Крутецкого.- М.: Просвещение, 1974.
5. Божович Л.И. Что такое воля? // Семья и школа.- 1981.- №1.
6. Рувинский Л.И., Хохлов С.И." Как воспитать волю и характер", М.,1986.
7. Алексеев А.В. Психомышечная тренировка: Метод психической саморегуляции. М., 1979.
8. Крауклис А. А. Саморегуляция высшей нервной деятельности. Рига, 1964.
9. Линдеман Х. Аутогенная тренировка. М., 1985.
10. Лобзин В.С., Решетников М.М. Аутогенная тренировка. Л. 1986
11. Лихач А. В. Психофизическое самовоспитание. Минск, 1992г.