

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ДИНСКОЙ РАЙОН «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1»
(МАУДО «СШ № 1» МО ДИНСКОЙ РАЙОН)

Принята на заседании
педагогического совета
МАУДО «СШ № 1»
МО Динской район
Протокол № 4
«06» февраля 2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАУДО «СШ № 1»
МО Динской район
А.А. Карякин
«06» февраля 2024 г.

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА
«ВОЛЕВЫЕ КАЧЕСТВА СПОРТСМЕНА И МЕТОДЫ ИХ
ВОСПИТАНИЯ»

предназначена для спортсменов легкоатлетов начального, учебно-тренировочного этапов подготовки и этапа совершенствования спортивного мастерства

Автор-составитель:

Власкина Т.В. – мастер спорта
СССР, тренер-преподаватель

Динская 2024

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Введение	3
2.	Волевые качества и методы их воспитания	5
2.1.	Упорство, настойчивость в преодолении трудностей.....	5
2.2.	Смелость, уверенность в своих силах, решительность.....	6
2.3.	Инициативность и самостоятельность.....	9
2.4.	Выдержка и самообладание.....	9
3.	Список литературы.....	10

1. ВВЕДЕНИЕ

Спортивная подготовка, как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков спортсмена, его физических, моральных и волевых качеств строится на общих научных основах воспитания и развития спортсмена с учетом его индивидуальных особенностей (пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической подготовленности, особенностей психического склада и т.п.), образа жизни и тех условий, в которых тренировка проводится. Ни одна из задач тренировки не может быть успешно решена только средствами физических упражнений.

Спортивная подготовка направлена на достижение наивысших результатов, что является важным стимулом для молодых спортсменов, так как повышает у них стремление тренироваться упорно и настойчиво, вкладывать все свои силы в достижение цели. Систематические занятия спортом – мощный фактор, способствующий развитию, лучших человеческих качеств, воспитанию смелых, сильных, выносливых и закаленных людей, подготовленных к труду и защите Родины. В этом процессе особенно велика роль тренера, который планирует, подготовку, руководит физическим и моральным, волевым воспитанием своего ученика.

Наиболее характерной чертой, свойственной каждому высококвалифицированному спортсмену, является исключительная сила воли. Спортсмен развивает не только мышцы, он воспитывает волю и решительность, закаляет мужество, чтобы в любую минуту выдержать самое неимоверное испытание.

Воля к победе – это серьезный труд и отказ себе во многом.

Сами по себе систематическая спортивная тренировка и выступления в соревнованиях являются прекрасным средством воспитания волевых качеств. Свое высшее выражение воля находит в проявлении так называемых «бойцовских качеств», способности максимально сконцентрировать все физические и духовные усилия в момент ответственных соревнований,

перетерпеть усталость, боль, сломить сопротивление противника и продемонстрировать максимальные возможности, необходимые для достижения победы. Отличительным признаком высоких бойцовских качеств является достижение на соревнованиях более высоких результатов, чем на тренировках. Волевые качества весьма разнообразны. К ним относятся таких специфические качества, как «умение терпеть», упорство, настойчивость в преодолении трудностей, смелость, уверенность в своих силах, решительность, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание.

Составляя план воспитательной работы, тренер должен совершенно четко представлять себе те специфические требования, которые предъявляет данный вид спорта волевым качествам спортсмена. Необходимо проанализировать характер спортсмена, особенно его волевой подготовленности и подобрать необходимые методы и приемы воспитательной работы. Воля спортсмена развивается и укрепляется в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод целенаправленный постановки усложняющихся задач. В спортивной практике этот метод реализуется в самых разных формах.

2. ВОЛЕВЫЕ КАЧЕСТВА И МЕТОДЫ ИХ ВОСПИТАНИЯ

2.1. УПОРСТВО, НАСТОЙЧИВОСТЬ В ПРЕОДОЛЕНИИ ТРУДНОСТЕЙ.

Это качество в современной тренировке, основанной на применении исключительно высоких и интенсивных нагрузок, приобретает особое значение (выполнение запланированной тренировочной программы, не считалась утомлением, болью, сложными метеорологическими условиями и пр.)

Важнейшей составной частью этого качества является так называемое «умение терпеть». Оно необходимо в первую очередь в видах спорта, связанных с проявлением выносливости. Однако в видах спорта «на быстроту», «на силу» спортсменам приходится преодолевать значительное утомление, в результате длительных и напряженных тренировок.

«Умение терпеть» вырабатывается при помощи следующих методических приемов:

а) искусственное наращивание усилий по мере наступления утомления. В тренировке на отрезках (бег, плавание, гребля, и т.п.) этого можно добиться следующими способами:

- последовательным увеличением скорости до максимально возможной на последних отрезках;
- объединением последних двух отрезков в один («длинный финиш»);
- увеличением длины или усложнением условий преодоления последнего отрезка (бег против ветра, в гору, по песку, гребля против течения и др.).

Эти формы тренировки полезны для отработки умения «выложиться» на финише.

В борьбе и боксе способность наращивать усилия к концу схватки вырабатывается такими приемами, как подбор все более сильных партнеров или выполнение упражнений в ускоряющемся темпе.

б) Тренировка в группе. Эта форма работы полезна для сравнительно слабых спортсменов. Пытаясь не отставать от сильных товарищей, они вынуждены проявлять значительные волевые усилия. В тренировку группы приблизительно равного состава целесообразно включать переменное лидерование в течение 1-2 мин.

в) Применение соревновательного метода. Этот метод является мощным раздражителем для воспитания волевых качеств, он может быть использован в различных видах подготовки и прежде всего в ОФП. Сама по себе тренировка, посвящённая ОФП, требует больших волевых усилий, с работой «до отказа».

Существует много приемов внесения в тренировку элемента соревнования. Можно проводить все контрольные упражнения, включать в занятия различные эстафеты.

г) Внесение в тренировку эмоциональных факторов. Умение тренера проводить занятия эмоционально дает большой эффект в воспитании «умения терпеть». Большую пользу в повышении эмоциональности занятий могут оказать средства наглядной агитации: лозунги, плакаты, девизы, заставляющие обращать на себя внимание. Некоторые спортсмены на своих снарядах, спортивных принадлежностях пишут девизы или результат, к которому стремятся. Подобная символика полезна, ибо является дополнительным раздражителем, «подстегивающим» волю спортсмена.

д) Применение технических средств, позволяющих контролировать уровень усилий. К этим средствам относятся: автолидеры, заставляющие спортсмена, поддерживать определенную скорость, метроном или различная музыка, для сохранения определенного темпа движения и др.

2.2 . СМЕЛОСТЬ, УВЕРЕННОСТЬ В СВОИХ СИЛАХ, РЕШИТЕЛЬНОСТЬ

В одних видах спорта эти качества являются ведущими (прыжки на лыжах и прыжки в воду, конный спорт, хоккей, бокс, борьба), в других их значение не столь велико. Однако, нет вида спорта, в котором они не играли

бы важной роли. Ведь определенная доля смелости нужна стайеру, чтобы вовремя решиться на финишный рывок, чтобы без колебаний нажать на спусковой крючок, футболисту, чтобы пробить по воротам, шахматисту, чтобы пойти на спортивную комбинацию. Следствием недостаточной смелости и решительности является потеря спортсменом уверенности в своих силах при резких переменах обстановки. Наиболее остро это проявляется на ответственных соревнованиях - страх или неуверенность могут быть вызваны двумя причинами. Первая причина – боязнь физической боли, падения и ушибов (в прыжках на лыжах, прыжках на лошади, мотоциклетных гонках), сильного удара (в боксе), болевых ощущений в борьбе. Основной способ к исправлению этого недостатка – сочетание систематического, внимательного и «мягкого» убеждения с правильно подобранными методами и средствами тренировки. Вторая причина – это боязнь соревновательной обстановки, боязнь противников. Очень часто спортсмен, показывающий отличные результаты на тренировках или мелких соревнованиях теряется, как только встречается с сильным соперником или попадает на крупные официальные соревнования. Этот серьезный недостаток в определённой степени связан с врождёнными свойствами нервной системы, в частности с повышенной возбудимостью. Отличительным признаком этого недостатка у юных начинающих спортсменов являются следующие симптомы: нежелание соревноваться, нарастающие к моменту старта жалобы на здоровье, не подтверждающиеся при врачебном осмотре; заметная возбудимость и разговорчивость накануне соревнования; снижение результатов в сравнении с тренировками.

В отдельных случаях боязнь соревнований приводит к повышению температуры (37.1-37.3). Когда юный спортсмен уже в первых соревнованиях проявляет недостаточное желание состязаться и недостаточную волю к победам, необходимо очень внимательно разобраться в причинах этого и немедленно принять специальные профилактические меры. Такими мерами могут быть:

а) более частое участие в соревнованиях.

Особенно полезны частые состязания с разными спортсменами (в том числе детей с юношами, юношей со взрослыми), в разной обстановке на разных спортивных сооружениях;

б) Создание в тренировке соревновательных условий: старт под команду, выполнение упражнений на оценку, на результат, тренировка в месте будущего соревнования, с использованием соревновательных снарядов. Эти приемы приучат спортсмена не бояться соревновательных условий, не бояться соперников;

в) создание в тренировке более сложных условий, чем на соревнованиях (контрольное преодоление дистанций, больших, чем соревновательная, контрольные и тренировочные схватки с более сильными соперниками, использование более тяжелых снарядов).

При этом разъяснить спортсмену: «Ты смог выполнить соревновательное упражнение в более сложных условиях, тем более сможешь сделать это на соревнованиях!»

г) Применение специальных психологических приемов, в частности идеомоторного метода (мысленное представление хода соревнований, продумывание всех соревновательных деталей, команд, тактики, ситуаций), а также психорегулирующей тренировки.

Тренеру, особенно работающему с юными спортсменами, нужно помнить, что все недоработки в процессе воспитания смелости, решительности, очень часто приводят к тому, что одаренный спортсмен оказывается неспособным реализовать колоссальный объем проделанной работы в спортивный результат. Поэтому воспитанию этих качеств необходимо уделять самое пристальное внимание. Для юного спортсмена хорошими словами, напутствием перед стартом может быть следующие: «Спорт есть спорт. Все может случиться! Главное – ты должен проявлять себя бойцом. Борись до последнего метра!»

2.3. ИНИЦИАТИВНОСТЬ И САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ

Умение самостоятельно, без помощи тренера оценить свое состояние, обстановку на соревнованиях, принять правильное тактическое решение, стремление избежать лишней опеки со стороны. В процессе тренировки следует всячески поддерживать инициативу и самостоятельность учеников. Воспитание этих качеств начинается с попыток привлечь спортсменов к самостоятельному составлению плана тренировки, научить применять методы самоконтроля. Приучать к этому постепенно, путем совместной творческой работы (анализ дневника тренировки, изучение тактических особенностей соперника и подбор соответствующей тактики и др.)

Самостоятельность и инициативность особенно ценны в условиях соревнований. Опытные тренеры никогда не стремятся опекать спортсменов на разминке перед соревнованиями и тем более непосредственно в соревнованиях.

2.4. ВЫДЕРЖКА И САМООБЛАДАНИЕ

Умение управлять своими эмоциями, сохранять спокойствие и уверенность в любой обстановке, особенно на ответственных соревнованиях. Эти качества вырабатываются в процессе многолетних занятий спортом. Особенно важна здесь роль тренера, умеющего всегда и в любой обстановке быть предельно выдержанным и спокойным. Повседневно требуя от спортсменов спокойного отношения ко всяким неожиданностям в процессе тренировки, пресекая излишнюю эмоциональность и невыдержанность, шум, опытный тренер создает обстановку, которая способствует выработке у спортсменов выдержанного, уравновешенного характера.

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бирюкова З.И. Высшая нервная деятельность спортсменов. - М.: ФиС, 1961 г.
 2. Левитов Н.Д. О психологических состояниях человека. - М.: Просвещение, 1964 г.
 3. Ханин. Ю.Л. Стресс и тревога в спорте. – М.: ФиС, 1983 г.
 4. Хоменкова Л. С. Учебник тренера по легкой атлетике. – М.: ФиС, 1982 г.
- Список литературы для родителей.
1. Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки. – М.: Советский спорт, 1990 г.
 2. Харбер Д.А., Корниенко И.А., Сонькин В.Д. Физиология школьника. М.: Педагогика, 1990 г.