

*Воспитание  
морально-волевых  
качеств*

*«О спорт! Ты – благородство!*

*Ты осеняешь лаврами того,  
кто борется за победу честно,  
открыто, бескорыстно.*

*Ты требуешь высокой нравственности,  
справедливости, моральной  
чистоты, неподкупности».*

*Пьер де Кубертен (Ода Спорту)*

Кроме развития организма, трудно переоценить роль физкультуры и спорта в формировании личностных черт человека. Наряду с сохранением и укреплением здоровья, повышением уровня физической подготовки одной из задач физической культуры и спорта является воспитание морально-волевых качеств, привитие потребности физического и нравственного совершенствования.



Воспитание моральных качеств заключается в формировании у каждого человека представлений, понятий, взглядов и убеждений, навыков и привычек поведения, соответствующих принципам общечеловеческой морали; в развитии чувства патриотизма, преданности своему коллективу.



Важнейшими задачами волевой подготовки 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.



В процессе воспитания моральных и волевых качеств применяется широкий круг методов:

- убеждение
- принуждение
- метод постепенно повышающихся трудностей
- соревновательный метод.



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



Приемы, связанные с применением движений и внешних воздействий, способствуют снижению уровня возбуждения:

- произвольная регуляция дыхания;
- чередование напряжения и расслабления локальных групп мышц;
- контроль за собственной мимикой, выражением лица, моторикой рук и ног;
- успокаивающие приемы массажа и самомассажа.





Настойчивость и упорство - важная и неотъемлемая часть волевой подготовки. Во время учебно-тренировочных занятий и соревнований постоянно приходится преодолевать трудности различного характера.

Обязательным условием воспитания волевых качеств является полное выполнение заданий, запланированных тренером.



Задания на воспитание волевых качеств, должны предусматривать постепенное усложнение, особенно при занятиях с подростками и юношами. Вместе с тем необходимо ставить цели, достижение которых потребует от спортсмена максимальной мобилизации всех его сил, только в этом случае волевые качества получат достаточное развитие.





В дополнение к другим методам для воспитания волевых качеств широко используется соревновательный метод при выполнении упражнений и различных заданий. Для этого в тренировочное занятие включаются упражнения, которые требуют максимальной концентрации усилий для достижения поставленной цели.

Для развития волевых качеств необходимо применять упражнения или задания, которые требуют полной мобилизации сил для достижения поставленной цели. Если упражнение и нагрузка становятся привычными, их влияние на развитие именно волевых качеств значительно снижается.



Слишком ранний успех, а особенно если он пришел без длительной и упорной тренировки (за счет определенных способностей или ввиду отсутствия достаточно сильных соперников), порой порождает негативные явления - самоуверенность и зазнайство.



Необходимо соблюдать следующие требования при проведении занятий:

- усложнение учебных задач;
- приобретение опыта работы в состоянии нервно-психического напряжения с элементами оправданного риска;
- выполнение физических упражнений при воздействии факторов, характерных для учебно-боевой деятельности и экстремальных ситуаций;
- овладение широким кругом навыков действий в экстремальных ситуациях.

Можно применять ряд специально направленных упражнений и методических приемов:

- изменение условий, определяющих степень опасности и трудности упражнений (высота, скорость, пространственное положение, длительность, среда и другие.);
- разъяснение задач тренировки при выполнении опасных упражнений;
- рациональная организация повторения упражнений при обязательном условии окончания тренировки только при условии успешного их выполнения.

# Преодоление препятствий

Для увеличения психической нагрузки рекомендуются следующие методические приемы: использование шумовых эффектов, преодоление отдельных препятствий и всей полосы препятствий в усложненных условиях, преодоление одного препятствия несколькими обучающимися, встречное преодоление одного препятствия, с оружием, в условиях задымления, элементов полосы.



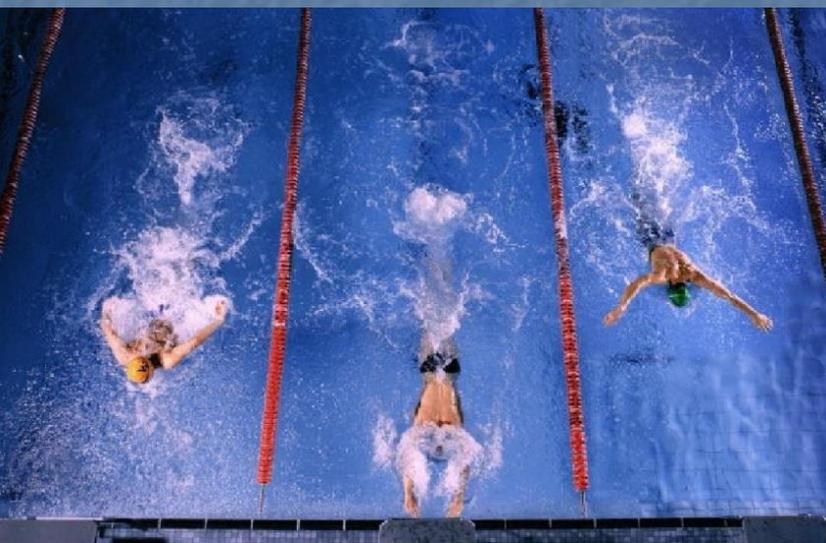
# *Легкая атлетика и ускоренное передвижение*

Основная задача легкой атлетики - воспитание выносливости, способность длительное время выполнять тяжелую работу, что приучает обучающихся к выдержке, умению терпеть.



# Плавание

Главным залогом психологической устойчивости при действиях на воде является умение хорошо плавать различными способами. Правильно проводимые занятия по плаванию помогут преодолеть психическое напряжение.



Большие перспективы в развитии психических качеств можно ожидать от разработки новых подходов к содержанию комплексных занятий по физической подготовке.

# Рукопашный бой

Выполнение приемов рукопашного боя способствует психической закалке. Но наибольший интерес представляет предельно возможное наращивание психологического воздействия. Психологический эффект может достигаться при выполнении приемов в неожиданных ситуациях, в различных условиях, а также на фоне утомления.





*Спасибо за внимание*