

Трофимов Дмитрий Владимирович

тренер-преподаватель по дзюдо

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования

«Хангаласская детско-юношеская спортивная школа» Республики Саха

(Якутия)

Село Улахан-Ан

## **РАЗВИТИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ**

Дзюдо — олимпийский вид спорта. Данный вид спорта позволяет занимающимся максимально эффективно применять свою физическую и умственную энергию. Оно направлено не только на физическое, но и духовное совершенствование личности.

«Воля» понимается как «сознательное управление индивидуума своими действиями и поступками». Проявление волевой активности бывает преднамеренной и произвольной. Такой вид активности сопровождается применением волевых усилий. Волевое усилие – это сознательно совершаемое усилие человека над собой, которое является толчком к непосредственному выполнению какого-нибудь действия. В необходимости применения волевого усилия человек убеждается тогда, когда ему требуется преодолеть большие трудности. Характеристики волевых усилий определяют три критерия: интенсивность, длительность и направленность.

В различных жизненных ситуациях для человека характерно использование разных по своей направленности волевые усилия: в одном случае требуется максимально прилагать усилия для сохранения активности в деятельности, в другом же случае приложенные усилия помогают остановить нежелательную деятельность. Длительность - этот критерий

напрямую зависит от силы мотивации к действию. То есть, если человек очень желает достичь какого-либо результата, то он проявляет волевые усилия более длительное время. Силу воли составляют показатели длительности и интенсивности волевых усилий. Сила воли – это деятельная сторона человеческого разума и его морального чувства. Так как без надобности волевые усилия не проявляются, в нужный момент их активирует сознание, а направляет моральное чувство и нравственные убеждения. Ученые выделяют у человека определенные волевые качества. Существуют две основные группы волевых качеств: упорство и самообладание. Упорство объясняется терпеливостью, настойчивостью.

Самообладание – данную группу волевых качеств, характеризуют: смелость; сдержанность; собранность. Проявление воли имеет свои особенности, связанные с возрастными этапами жизнедеятельности человека. Дети младшего школьного возраста проявляют свои волевые качества, в основном по указанию взрослых. К четвертому классу (10-11 лет) учащиеся начинают совершать волевые действия по собственным мотивам.

Дзюдо – вид единоборства, предъявляющий определенные специфические требования к психике спортсмена, наличие у него высокоразвитых волевых качеств, которые должны основываться на уверенности борца в своих силах, полного понимания реальности воплощения поставленных перед ним технико-тактических и морально волевых задач, осознании целей и средств для их достижения.

Методика совершенствования волевых качеств младших школьников:

- организация специальных учебно-тренировочных занятий;
- проведение совместных тренировочных занятий начинающих дзюдоистов с более подготовленными борцами из старших групп, что позволяет использовать педагогический прием «силу примера»;
- постановка и создание на тренировке конкретных ситуаций и задач,

решение которых требует от спортсмена преодоления определенных трудностей;

— постановка задач, для решения которых необходимо максимальные усилия.

Одним из лучших средств совершенствования волевой подготовки являются тренировочные схватки, так как сам по себе поединок дзюдоистов предъявляет довольно широкие требования к психике спортсменов и вынуждает их проявлять максимальные волевые усилия. Хорошим средством для ускорения процесса формирования бойцовских качеств у занимающихся является организация тренировочных поединков в форме командной борьбы, так как она сопровождается высоким эмоциональным фоном, стремление спортсмена выручить свою команду или закрепить достигнутый успех. Все это эффективно способствует развитию воли, школьник приобретает уверенность в своих силах и возможностях. У этого вида спорта высокий темп борьбы, мгновенные напряжения чередуются с расслаблениями. В ходе трудного, напряженного поединка дзюдоист должен быть максимально настроен на победу, проявлять инициативу, иметь большое самообладание и выносливость, мгновенно реагировать на движение противника, обладать высокой степенью чувствительности.

По мнению Колешао А.А. (1982) перед дзюдоистами во время тренировочного процесса возникают определённые трудности, для преодоления которых им необходимо затрачивать определенные волевые усилия.

Столкнувшись с физическими и психическими нагрузками, многие школьники прекращают заниматься дзюдо. По мнению многих специалистов, главной причиной прекращения занятий, является низкий уровень волевого воспитания и его отсутствие. Стоит помнить, что начинается волево воспитание ребёнка в семье. Истинный борец способен

терпеливо выполнять монотонные задания на тренировке, умеет быть молчаливым и сдержанным. Это помогает ему суметь сосредоточиться на тренировках, в учебных схватках и на соревнованиях.

Настоящему дзюдоисту присущи такие черты характера как скромность, честность, мягкость и справедливость. Одержат победу в равном поединке может только тот борец, который в схватке сохранил ясный ум, самообладание, желание победить, способность использовать тело и дух во время борьбы с соперником.

Кроме этого, дзюдоист должен обладать умением подавлять страх и боль, не терять присутствия духа и самообладания в самых трудных схватках. Высокоталантливый дзюдоист - это спортсмен, обладающий сильной волей, твёрдым характером, гармонически сочетающим в себе духовное и физическое начало (единства духа и тела), способный в нужный момент концентрировать максимум усилий в долю секунды.

Доказано что наиболее благоприятным возрастом для начала занятий спортом, в частности дзюдо является младший школьный возраст. В своих трудах Н.Д. Скрябин утверждает, что дети этого возраста наиболее подходят для видов спорта требующих риска, причем каждому ребёнку необходимо выбирать вид спорта с учетом своих физических и психологических способностей. По причине слабого развития некоторых черт характера юные дзюдоисты не всегда способны подавлять свой темперамент, поэтому по возможности тренеру необходимо использовать индивидуальный подход в выборе методов и средств, при организации тренировок. Так же тренеру обязательно нужно стимулировать интерес детей к занятиям спортом, потому что ошибки в организации учебно-тренировочных занятий могут спровоцировать отсев занимающихся, особенно на начальных этапах обучения. Таким образом, приходим к выводу, что:

1. Волевые качества это: поведение человека, которое он сознательно, целенаправленно контролирует; связано с принятием решений; сопровождается борьбой мотивов, которые сами по себе не в состоянии повлиять на поведение; для его осуществления предполагает приложение определенных внутренних усилий, то есть преодоления трудностей, возникающих на пути к достижению цели.

2. Младший школьный этап - это своеобразный период времени в жизни личности, которому характерны свои морфологические особенности, развитие физических и физиологических качеств, обучение, воспитания и формирование базовой спортивной техники для дальнейшего достижения высоких спортивных результатов.

3. В младшем школьном возрасте при обучении дзюдо основное внимание должно уделяться развитию всех качеств ребенка. В младшем возрасте эффективно воспитываются нравственно-волевые качества.

4. Учебно-тренировочные занятия с учетом развития воли оказывали влияние на психоэмоциональное состояние детей, показали положительную динамику в воспитании их волевых качеств, эффективно воздействовали на психическое состояние юных спортсменов, понижали уровень агрессивности и тревожности, повысили уровень самооценки личности. Использование в образовательном процессе педагогических технологий и средств дзюдо способствовало снижению уровня психических напряжений и формированию позитивных отношений к социально значимым видам деятельности.

Тренеру-преподавателю необходимо следить за точностью выполнения детьми заданий, различными способами поощрять детей. Ко всем занимающимся должны предъявляться одинаковые требования с направлением на положительные личностные качества, пробуждая у занимающихся самолюбие и уверенность в своих силах; активность и сознательность.

Нацелить дзюдоистов младшего возраста на достижение положительных результатов. Своевременно и тщательно обдуманно должны применяться методы поощрения, принуждения и наказания; применять средства поощрения даже при неудачном выполнении того или иного задания.

Тренер обязан тщательно разбираться и принимать справедливые решения в конфликтных ситуациях, регулярно проводить индивидуальные и групповые беседы, поощрять проявление самостоятельности, инициативы, взаимопомощи при изучении и выполнении физических упражнений.

### **Список литературы:**

1. Возрастная педагогическая психология: Хрестоматия: Учеб.Пособие для студ. Высш. Учебн. Заведений Сост. И. В.Дубровина, А.М.Прихажан, В.В.Зацепин. - 3-е изд.,стер. -М.: Академия, 2005. - 368 с.
2. Высоцкий.А.И. Волевая активность школьников и методы ее изучения. / А.И.Высоцкий. - Челябинск, 1979. - 243 с.
3. Гогунув. Е.Н., Мартьянов, Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений. / Е.Н.Гогунув, Б.И. Мартьянов. - М.: Академия 2000. - 288 с..
4. Дзюдо: методические материалы экспериментальной дополнительной (учебной) программы для детей, подростков, молодежи, взрослых / И.Д. Свищев [и др.]. – М. : СпортУниверГрупп, 2004. – 81 с.
5. Дрожжин Юрий Викторович Методическая разработка Развитие волевых качеств школьников, занимающихся дзюдо, 2017.
6. Пуни, А.Ц. Некоторые вопросы теории воли и волевая подготовка в спорте // Психология и современный спорт. / А,Ц. Пуни М.: Физкультура и спорт, 1973.- 149с.