(cc) BY



***Валеева Галина Викторовна***
канд. филос. наук, доцент
***Данилов Валерий Алексеевич***
магистрант
ФГБОУ ВО «Тульский государственный
педагогический университет им. Л.Н. Толстого»
г. Тула, Тульская область

# ВОСПИТАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ САМБИСТОВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ

***Аннотация****: в статье показано самбо как система воспитания волевых качеств личности, необходимых для достижения высоких результатов в спорте и жизненных целей. В процессе тренировки у самбистов подросткового возраста преимущественно формируются такие волевые качества, как мужество, смелость, решительность, дисциплинированность, самообладание, целеустремленность, самостоятельность, сила воли. Воспитание волевых качеств самбистов подросткового возраста напрямую зависит от качества тренировочного процесса, установившихся традиций и моральных норм, а также от постоянной работы спортсмена над собой.*

***Ключевые слова****: спорт, самбо, тренировочный процесс, воспитание, волевые качества, мужество, дисциплинированность, самообладание, целеустремленность, самостоятельность, сила воли.*

Самбо – вид спорта, который направлен не только на развитие физических качеств личности, но и на формирование жизненной позиции, фундаментом которой является твердый характер, сила воли, выносливость, настойчивость, инициативность, самостоятельность. Самбо представляет собой систему воспитания волевых качеств личности, необходимых как для достижения высоких результатов в спорте, так и жизненных целей. Следовательно, самбо является мощным инструментом в формировании социальной опоры современного об-



Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

щества: «…Самбо воспитывает и закаляет характер, все те качества, которые очень нужны не только на спортивной арене, но и в жизни. Человек, овладевший его приемами, уверен в себе, в своих силах. Он знает, что может постоять за себя и защитить другого» [2].

Под волевыми качествами понимают характерные особенности волевой регуляции, т.е. свойства личности, проявляющиеся в ситуациях различной степени трудности. Отметим, что проявление волевых качеств во многом обусловлено мотивацией, нравственными ценностями и установками, а также стремлением человека к достижению цели. С другой стороны, необходимо учитывать врожденные особенности нервной системы: силу и слабость, подвижность и инертность, уравновешенность и неуравновешенность нервных процессов. Формирование волевых качеств личности также связано с требованиями социальной действительности и условиями жизнедеятельности. Важную роль в воспитании и развитии волевых свойств подростков также занимает влияние семьи, учебных заведений, спорта.

В процессе тренировки у самбистов подросткового возраста преимущественно формируются такие волевые качества личности, как:

– мужество;

– смелость;

– решительность;

– дисциплинированность;

– самообладание;

– целеустремленность;

– самостоятельность;

– сила воли.

В процессе тренировки самбисты сталкиваются с физической (возможность получения травмы, болевые воздействия, интенсивные мышечные напряжения и т. п.) и психической (страх, подавленность, неуверенность в своих силах и т. п.) нагрузкой. «Совершенно очевидно, что сама спортивная дея-



Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

тельность единоборца непосредственно способствует формированию у него мужества» [1]. Мужество – способность личности проявлять твердость и уверенность в тех или иных поступках. Мужество самбиста проявляется в сопротивляемости и противостоянии психическим и физическим нагрузкам. Задача тренера в данном случае заключается в необходимости научить владеть не только телом, но и управлять внутренним духом и эмоциями.

Основа смелости самбистов подросткового возраста – эмоциональная устойчивость. Воспитанию смелости способствует готовность самбистов к выполнению задач по физической подготовке, а также изучение технических и тактических действий, что в целом позволит укрепить уверенность в себе и развить решительность своих действий. В процессе тренировки важно приучать умению быстро принимать и реализовывать решения, подавлять страх и неуверенность, чему, несомненно, сопутствует дисциплинированность.

Дисциплинированность – качество личности, характеризующееся выдержанностью, организованностью, готовностью и привычкой подчиняться собственным целям и общественным законами, нормам, принципам [3]. Воспитание дисциплинированности следует начинать на первых тренировках самбистов. Важно отметить, что установленный с самого начала порядок должен постоянно поддерживаться и стать традицией. Тренеру необходимо обозначить четкие правила и порядок занятий, следить за исполнением самбистами указаний, а также за их поведением как на занятиях, так и вне. В случае невыполнения правил или нарушения культуры поведения тренер дает самбисту для выполнения серию упражнений, а также проводит воспитательную беседу. Дисциплинированность у самбистов проявляется через способность пунктуального соблюдения установленного порядка, в точном исполнении распоряжений тренера.

Воспитание самообладания и сдержанности самбистов – одна из главных задач тренера, поскольку эти качества личности определяют умение спортсмена владеть собой. В процессе тренировки целесообразно формировать личностные



Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

качества самбистов, необходимые для победы над соперником, тем самым воспитывая преодоление утомления и страха перед соревнованиями. Также необходимо проводить обучение самбистов подросткового возраста приемам психорегулирующей тренировки (умение произвольно расслаблять мышцы с целью быстрого восстановления или самонастройки вхождения в оптимальное боевое состояние).

Одним из важнейших волевых качеств личности является целеустремленность («сознательная и активная направленность личности на определенный результат деятельности» [4]), которую необходимо проявлять самбистам, для того чтобы достичь поставленной цели. Например, для самбистов подросткового возраста такой целью может быть спортивный разряд или успешное выступление на соревнованиях. Задача тренера заключается в том, чтобы поставить цель в соответствии с физическими и психологическими возможностями спортсмена. Важно помочь самбисту оценить свои способности и преодолеть негативные эмоции в случае неудачной попытки выполнения задачи. Успешное достижение цели с менее значительными трудностями стимулирует самбиста на достижение следующих, более трудных целей.

Однако в процессе тренировки у самбистов подросткового возраста возникают моменты, когда для преодоления определенных задач и достижения поставленной цели недостаточно привычных методов и средств. В данном случае самбисту необходимо проявить самостоятельность, основываясь на опыте спортивной подготовки. Воспитание самостоятельности в процессе тренировки заключается в организации и проведении спортивных игр, противоборстве в непривычных условиях (например, с незнакомым соперником), а также привлечение самбистов к участию в анализе техники и тактик упражнений, соревнований. Самостоятельность выражается в осуществлении самбистами принятия решений, самоконтроле, ответственности.

Воспитание волевых качеств личности (мужество, смелость, решительность, дисциплинированность, самообладание и т. д.) в процессе тренировки



Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

позволит развить силу воли самбистов подросткового возраста. Сила воли в борьбе самбо проявляется в действиях и поступках спортсменов, связанных с преодолением различных трудностей, в отношении к цели и желании ее достичь, в трудолюбии, в уверенности и ответственности, в правильности решений и выбора применяемых методов и средств.

Успешное воспитание волевых качеств самбистов подросткового возраста напрямую зависит от качества процесса тренировки, установившихся традиций и моральных норм, а также от постоянной работы спортсмена над собой.

***Список литературы***

1. Дементьев В.Л. Формирование и проявление характера у спортсмена-единоборца / В.Л. Дементьев, А.Ф. Ушаков [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://sportfiction.ru/articles/formirovanie-i-proyavlenie-kharaktera-u-sportsmena-edinobortsa/ (дата обращения: 20.05.2020).

2. Известные люди о самбо [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://самбонн.рф/content/argumenty_uspeha.html (дата обращения: 20.05.2020).

3. Педагогический терминологический словарь. Дисциплинированность [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://pedagogical_dictionary.academic.ru/1007 (дата обращения: 20.05.2020).

4. Профессиональное образование: словарь. Целеустремленность [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://niv.ru/doc/dictionary/professional-education/fc/slovar-214.htm (дата обращения: 20.05.2020).



Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)