

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТЕЙ ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ**

**«СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО – ЮНОШЕСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 33»**

(ГБОУ ДОД ВО «СДЮСШОР № 33»)

Методическая статья

**«Формирование нравственно-волевых
качеств подростка в спортивной борьбе»**

Авторы:

Статья подготовлена под общей редакцией Зенина Андрея Михайловича

Автор: Вареников Николай Анатольевич

<http://sport-vrn.ru/component/content/article/9-uncategorised/282-metodicheskie-razrabotki-2015-goda>

В современном обществе проблема нравственно-волевых качеств особенно актуальна, это обусловлено ростом эгоизма и жестокости среди молодежи. Проявление агрессии по отношению к противнику в спортивной борьбе влечет за собой особый контроль своего поведения, так как конфликт, произошедший вне спортивной площадки, может подвергнуть не подготовленного человека серьезной опасности. Вышесказанное обуславливает разработку технологии формирования нравственно-волевых качеств подростков в спортивной борьбе.

Технология – специальный набор и компоновка форм, методов, способов, приемов обучения, воспитательных средств; она является организационно – методическим инструментарием педагогического процесса. (Б.Т. Лихачев).

Цель данной технологии – формирование нравственно-волевых качеств подростков занимающихся в секциях спортивной борьбы. Основной задачей тренера является воспитание целостной личности подростка, обладающей следующими нравственно-волевыми качествами: целеустремленность (терпеливость, настойчивость, упорство), самообладание (выдержка, смелость, решительность), сотрудничество, самостоятельность, честность, уверенность в себе.

В основе разработки данной технологии лежат следующие методологические подходы: личностно-ориентированный, системный, деятельностный, гуманистический.

Применяя личностно-ориентированный подход, тренер делает акцент на формировании ребенка с активной жизненной позицией, свободе выбора и самостоятельности. Деятельностный подход предполагает включение подростка в реальную действительность, помогая закрепить теоретические знания. Системный подход позволяет логично, целостно выстраивать педагогический процесс во взаимосвязи всех его частей. Основными критериями гуманистического подхода являются: принципы равенства, справедливости, человечности.

Основные принципы, используемые в технологии: целостность, системность, последовательность, положительный эмоциональный фон, рефлексия деятельности, обратная связь, саморазвитие.

В технологии также представлены критерии сформированности нравственно-волевых качеств. Показателями целеустремленности и настойчивости является умение ставить цели и твердо идти к их достижению, проявляя систематические усилия по их реализации. Качество терпеливость, оценивается, как способность преодолевать утомление, монотонные и предельные нагрузки, гипоксию, мышечную боль, голод и жажду. Показателем сформированности упорства называется способность решать поставленную задачу без возможности уйти на перерыв, то есть сделать за один подход.

Нравственно-волевое качество самообладание определяется, как способность регулировать свое эмоциональное состояние (агрессия, страх, апатия). Показателем сформированности выдержки является умение сдерживать нежелательные эмоциональные реакции. Смелость подростка определяется по умению блокировать чувство страха и концентрироваться на процессе исполнения цели. Нравственно-волевое качество решительность определяется, как умение реализовывать появившийся шанс. Показателем развития честности является способность к самоанализу, полноценное выполнение заданий тренера, высказывание своего личного мнения, умение сдерживать свои обещания, строгое соблюдение правил спортивной борьбы. Показателем самостоятельности можно назвать способность самому ставить свои цели и самому их

достигать, взятие на себя личной ответственности. Сотрудничество определяется, как уважение к товарищам по команде, тренерам, соперникам, оказание помощи, принятие помощи, осознание общности целей, сплоченность.

Технология формирования нравственно-волевых качеств подростков в спортивной борьбе включает в себя три этапа: диагностический; содержательно-практический; результативный.

Диагностический этап –направлен на формирование мотивационного и эмоционально – волевого компонентов формирования нравственно-волевых качеств подростка в спортивной борьбе. Понимание самосовершенствования, правильной постановки целей, владение навыками саморегуляции, необходимости использовать нравственно-волевые качества в спортивной борьбе и жизни происходит процессе бесед, дискуссий, непосредственных занятий спортивной борьбой.

Содержательно – практический этап – включает беседы, дискуссии, педагогические ситуации, наблюдение за тренировками, соревнованиями мастеров и последующий их анализ, учебные фильмы, видеозаписи.

Целеустремленность и настойчивость на данном этапе развивается на основе воспитания у подростка умения доводить до конца выполнение целей, которые соответствуют уровню развития конкретного индивида. Каждое занятие должно быть четко спланировано, его нужно проводить таким образом, чтобы воспитанники не просто проводили тренировку, а решали четко сформулированные задачи в рамках отдельной тренировки.

Нравственно-волевое качество терпеливость формируется методом упражнения (на гибкость, выносливость, вис на перекладине, кросс, «сгонка» веса), задания направленные на монотонную отработку приемов, соревновательные схватки, схватки с увеличением времени периодов, с отсутствием перерывов на отдых.

В развитии такого качества как упорство, тренеру будет полезно воспользоваться методом упражнения. В частности, таким упражнением может стать борьба до получения бала. Кроме того, тренеру целесообразно использовать игры и схватки с гандикапом.

Формирование такого важного качества, как выдержка во многом связано с приемами саморегуляции, тренеру необходимо убедить подростка, что важным средством устранения чрезмерного возбуждения служат самоприказы и самоубеждение. Это могут быть, в частности, упражнения для релаксации мышц лица, дыхательные упражнения, «сюжетное воображение».

Особое внимание в спортивной борьбе следует уделять саморегуляции уровня агрессивности. Тренер должен давать оптимальную нагрузку подростку, чтобы создать баланс напряжения и расслабления с целью оптимального настроя перед схваткой. В обоих случаях стоит воспользоваться методом упражнения: деструктивно агрессивным следует давать упражнения на расслабление (растяжка, плавание, упражнения в замедленном темпе), а недостаточно агрессивным – на напряжение (упражнения «на взрыв», схватки с более легким соперником, бокс, применение удушающих и болевых приемов.).

Для воспитания особо важного для спортивной борьбы качества, как смелость, необходимо моделировать опасные соревновательные ситуации во время тренировки. Например, схватки с более сильными противниками, «уход из опасных ситуаций», игра в регби, «бой всадников», фляки и сальто, приглашение зрителей с улицы и др. Привыкая находиться в таких ситуациях, спортсмен переводит их в разряд обычных и воспринимает более спокойно.

Нравственно-волевое качество решительность формируется с помощью наглядного метода и анализа конкретных ситуаций, то есть показать спортсменам видеоматериалы с поединками, в которых складываются подобные ситуации, и провести их совместный

анализ. Так же стоит использовать моделирование схваток с различными ситуациями, выполнения приема по заданию, реализация появившихся моментов (под счет).

Развитие честности у подростка происходит с помощью формирования адекватной самооценки, то есть честности по отношению к себе, чтобы у подростка не было внутренних конфликтов. Для этого тренер изначально объясняет, по каким критериям будет оцениваться их успешность на тренировках и соревнованиях. Затем он систематически напоминает о необходимости проводить самоанализ, что со временем переходит в нравственную привычку, которая становится частью личности спортсмена-борца.

При формировании самостоятельности целесообразным будет делегирование полномочий – разрешить подростку провести разминку в группе после предварительной консультации с тренером. Возможно даже проведение тренировочного занятия в качестве инструктора в младшей группе. Для развития самостоятельности тренеру следует моделировать схватки с нестандартными соперниками, внезапными несправедливыми решениями судей, в которых при этом будет отсутствовать обратная связь с тренером.

Для развития сотрудничества можно воспользоваться методом убеждения, донести до подростков мысль о том, что в сплоченных коллективах спортсмены более успешны, так как получают поддержку друг друга. В процессе тренировки ребята должны корректировать движения друг друга, помогать исправлять ошибки, хвалить за красивое исполнение приема, оказывать взаимопомощь (страховка при выполнении сложных бросков и акробатических упражнений). Соединение во взаимодействующую пару спортсменов, антипатичных друг другу

С целью формирования уверенности в себе, важно научить спортсмена осмысливать себя в прошлом, настоящем и будущем, т.е. отслеживать динамику своего развития – и уважать себя за это. В этом может помочь оформление на стенде результатов сдачи контрольных нормативов, с помощью которого подросток может наблюдать свое развитие.

Так же, для развития всех вышеперечисленных качеств полезно использовать индивидуальный дневник, в котором будут отражены динамика результатов, соблюдение режима, самочувствие.

Результативный этап – направлен на приобретение опыта использования нравственно-волевых качеств в реальных условиях. На данном этапе осуществляется использование нравственно-волевых качеств в реальных условиях соревнований, учебно-тренировочных сборов, товарищеских встреч. Обязательным компонентом данного этапа выступают контроль и отслеживание динамики результатов развития нравственно-волевых качеств.

Практическая реализация технологии формирования нравственно-волевых качеств спортсменов-борцов подросткового возраста осуществлялась в ходе опытно-экспериментальной работы 2011-2012гг. В экспериментальном обучении приняли участие подростки МОУ ДОД СДЮСШОР г. Воронежа №10, занимающиеся спортивной борьбой. В рамках исследования производилось деление групп на контрольную, куда вошли 20 подростков, и экспериментальную – 20 подростков. В контрольной группе обучение производилось без применения разработанной технологии. Через год применения технологии мы измерили уровень проявления вышеописанных качеств и сравнили полученные результаты.

После проведения эксперимента мы можем наблюдать следующую динамику результатов. Нравственно-волевое качество честность в контрольной группе осталось без изменений, в экспериментальной группе оно увеличилось на 57 %. Уверенность в себе, в контрольной группе увеличилось на 67 %, в экспериментальной группе оно составило

300%. Самостоятельность в контрольной группе выросла на 50%, в экспериментальной группе на 200%. Показатель сотрудничество в контрольной группе остался без изменений, в экспериментальной группе увеличился на 33%. Качество терпеливость в контрольной группе увеличилось на 100 %, в экспериментальной на 167%. Упорство в контрольной группе выросло на 100%, в экспериментальной группе на 200 %. Нравственно-волевое качество настойчивость, в контрольной группе выросло на 100%, в экспериментальной группе на 200 %. Качество выдержка в контрольной группе увеличилось на 17%, в экспериментальной группе на 64 %. Решительность в контрольной группе выросла на 100 %, в экспериментальной группе на 100%.

Таким образом, мы видим, что показатели развития уровня проявлений нравственно-волевых качеств у спортсменов-борцов в экспериментальной группе опережают аналогичные показатели в контрольной группе в среднем в 2-3 раза, а в некоторых случаях даже в 5 раз, что наглядно доказывает эффективность нашей технологии.

Литература:

1. Калинин В.К. Классификация волевых качеств // Эмоционально-волевая регуляция поведения и деятельности. Симферополь, 1983.
2. Лихачев Б.Т. Педагогика: курс лекций / 3-е изд., испр. и доп. М.: Юрайт, 1998. 464 с.

Bibliography:

1. Kalin V.K. Classification of strong-willed qualities//Emotionally-strong-willed regulation of behaviour and activity. Simferopol, 1983.
2. Lihachev B.T. Pedagogics: a course of lectures/ 3rd edition, revised and corrected. M: Urait, 1998. 464 p.