

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа»
городского округа ЗАТО Фокино

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА
«Воспитание волевых качеств
посредством занятий физической культурой и спортом»

Подготовил
тренер-преподаватель
по легкой атлетике
Мадан Эдуард Иванович.

2023 год

1. ВОСПИТАНИЕ КАЧЕСТВ СПОРТИВНОГО ХАРАКТЕРА У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Спортивный характер - это комплексное проявление особенностей личности. Он формируется в процессе многолетних занятий спортом. Спортивный характер особенно ярко проявляется в экстремальных условиях острой спортивной борьбы в соревнованиях. Чаще всего победы на олимпийских играх и чемпионатах мира добиваются спортсмены, - обладающие волей, настойчивостью и целеустремленностью к победе.

Воля - это особая форма активности личности, направленная на достижение сознательно поставленной цели с преодолением препятствий. Волевое поведение, таким образом, существует при наличии двух а главных факторов:

- 1) цели, за которой, конечно стоят различные побуждения;
- 2) препятствия (преграды, барьера).

Главное - осознание ценности цели.

2. ВОСПИТАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ

Волевые качества юного спортсмена формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения (необычность их заключается в том, что они максимальны для данного состояния спортсмена). Раскрывая значение воли, особенности волевых качеств, необходимо отметить, что преодоление субъективных трудностей (подавленное настроение, отсутствие интереса и т. п.) и связанных с ним неприятных переживаний, вызванных тренировкой, обязательно сменится чувством удовлетворения собой.

В процессе спортивных занятий предусматривается разностороннее развитие таких волевых качеств, как целеустремленность, дисциплинированность,

активность и инициативность, стойкость, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели.

Основными средствами и методами воспитания целеустремленности являются:

1) расширение и углубление теоретических знаний в области физической культуры, спорта, особенно в избранном виде спорта. Юным спортсменам должны быть понятны не только ближайшие, но и перспективные цели тренировки, что позволит им оценивать сегодняшние тренировочные занятия с позиций конечных целей;

2) планирование занятий не только по объему и интенсивности выполнения упражнений, но и с учетом конкретных целевых установок на каждое занятие;

3) оценка каждого занятия, учет его результативности, анализ ошибок и причин успехов в процессе тренировки.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первого же спортивного занятия. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на спортивных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание педагог. Привычка доводить любое дело до конца, быть всегда и во всем обязательным формируется на основе неуклонного выполнения тренировочных и соревновательных заданий.

Инициативность состоит в способности к самостоятельным волевым действиям. Для развития инициативности и активности широко используются подвижные и спортивные игры и другие виды двигательной деятельности, в ходе которых занимающиеся должны быстро и правильно оценивать внезапно возникшую обстановку, продумывать и избирать целесообразный план действий в этой обстановке, решаться на самостоятельные действия.

Стойкость - это волевое качество, проявляющееся в особо трудных обстоятельствах. Основными компонентами этого качества являются мужество, самообладание, выдержка, упорство в достижении поставленной цели, воля к

победе. Одним из действенных средств воспитания стойкости является организация таких тренировочных занятий и соревнований, которые содержат в себе элементы значительных трудностей. Прежде всего необходимо приучать спортсмена тренироваться и участвовать в соревнованиях в сложных условиях. Нужно постоянно воспитывать в спортсменах волю продолжать выполнять упражнение, несмотря на наступающую усталость.

В ходе соревнования волевые качества юного спортсмена проявляются во всей совокупности. Участие в соревновании требует максимального волевого напряжения, так как результат соревнования, как правило, подводит итог определенного этапа подготовки спортсмена. Весьма важно воспитать у юного спортсмена стремление к обязательной реализации программы тренировки и заданий тренера в ходе соревнования. Большое значение имеет оценка тренером степени волевой активности спортсмена во время соревнования, которая дается после его окончания. Как правило, юные спортсмены остро переживают поражения, однако это не должно служить препятствием для критики и порицания спортсмена, если неудача имела место вследствие недостатков в его волевой подготовленности. Тренер должен указать на ошибки спортсмена. Упреки тренера должны включать одобрение, надежду и уверенность в том, что не все потеряно, что у спортсмена есть возможность наверстать упущенное.

Решительность - это выражение активности спортсмена, его готовности действовать без колебаний. Решительность воспитывается в процессе выполнения упражнений, которые должны удовлетворять следующим требованиям:

- 1) содержать элементы нового и неожиданного;
- 2) содержать трудности, связанные с проявлением решительности.

Решительность и смелость воспитываются путем более частого участия юного спортсмена в соревнованиях, путем создания в тренировке соревновательных условий или более сложных тренировочных условий.

Воспитание настойчивости и упорства в достижении цели - одна из важнейших задач в подготовке юного спортсмена. Для воспитания

настойчивости, упорства необходимо не только стремиться к цели, но и верить в ее достижение. Юным спортсменам следует постоянно разяснять, что без преодоления трудностей в тренировке они не могут достигнуть высот спортивного мастерства. Полезно давать задания в процессе тренировки: повторить упражнение сегодня хотя бы на один раз больше, чем вчера; пройти дистанцию в намеченное время; овладеть элементом спортивной техники. Выполнение таких заданий укрепляет веру юного спортсмена в свои силы, стимулирует к дальнейшим занятиям спортом.

Воспитанию привычки к систематическому проявлению усилий и настойчивости в преодолении трудностей во многом способствуют деловой стиль организации спортивных занятий, четкая регламентация тренировочного процесса, личный пример ответственного отношения к учебно-тренировочному, процессу тренера, сформированная им и всеми членами спортивного коллектива традиция безусловного выполнения добровольно взятых на себя обязательств.

Весьма важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность юного спортсмена к преодолению специфических трудностей, что достигается прежде всего посредством систематического выполнения тренировочных заданий с постепенно возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать спортсмена, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия, выполнения больших по объему и высоких по интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок.

Систематическая тренировка и регулярные выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств юного спортсмена.

3. МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ СПОРТСМЕНА

Основной метод воспитания волевых качеств юных спортсменов - *метод убеждения*. Убедить можно не только словами, но и наглядным примером, оказанием непосредственной помощи. Важное значение в воспитании волевых

качеств юного спортсмена имеет требовательность тренера-преподавателя, которую он никогда не должен снижать. Требовательность к воспитанникам начинается с простого — не опаздывать на тренировки, являться в опрятной и чистой спортивной форме, выполнять все упражнения, хорошо учиться и т. д. Особое внимание надо обратить на выполнение воспитанниками официальных правил соревнований.

В воспитательной работе применяется и *метод принуждения*. Он предполагает различные меры наказания: замечание тренера-преподавателя, отстранение от тренировочных занятий, отстранение от участия в соревнованиях. Предъявляя высокую требовательность к ученикам и применяя, когда нужно, меры принуждения и наказания, необходимо помнить и о мерах поощрения. Это также один из эффективных методов воспитания. Короткое, но теплое слово тренера чутко и глубоко воспринимается воспитанниками: и теми, кто заслужил похвалу, и теми, кто ее еще не заслужил.

Для воспитания у спортсменов волевых качеств важное значение имеет *метод постепенно повышающихся трудностей*, которые встают перед спортсменами на тренировочных занятиях и на соревнованиях. Необходимо, чтобы спортсмены научились преодолевать еще большие трудности, чем те, с которыми они встретятся на соревнованиях.

Очень большую роль в воспитании волевых качеств играет *соревновательный метод* - выполнение в тренировке различных упражнений в виде соревнований. Наконец, следует назвать метод упражнения, или метод повторных воздействий. Только многократное повторение способствует формированию навыка, и, в конечном счете - спортивного мастерства.

Перед спортсменами необходимо ставить следующие задачи нравственного воспитания:

- 1) Формировать навыки поведения, необходимые для выполнения моральных правил, подкрепляя при этом положительной оценкой даже незначительные успехи воспитанников в нравственном поведении.

- 2) Формировать адекватное представление юного спортсмена о его нравственности, доводя до его сознания расхождение между его

представлением о себе как нравственном образце и его действительном поведением. Важно при этом добиться переживания у ученика этого несоответствия.

3) Развивать трудолюбие, заинтересованность в результатах спортивной подготовки, увлеченность тренировочным процессом. Для этого тренер должен оценивать не только результаты спортивной работы юного спортсмена, но и затрачиваемые им усилия.

4) Учить юных спортсменов судить о поступках по их мотивам, а не только по результатам.

5) Развивать у них необходимость обращать внимание на переживания других людей, проявлять сочувствие к этим переживаниям.

6) Уделять особое внимание организации коллективной жизни юных спортсменов, выработке у них правильных взаимоотношений.

Спорт является составной частью педагогической системы общества, включающей воспитание и обучение в семье, школе, сфере профессиональной подготовки и т. п. Следовательно, задачи воспитания спортсменов не могут быть ограничены только достижением высоких спортивных результатов, но и направлены на решение проблем нравственного поведения и отношений в коллективе.

Список использованных источников:

1. Бальсевич В.К. Здоровьесберегающая функция образования в Российской Федерации // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2006. - № 5. - С. 2-6.
2. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.:ФиС,1980.
3. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1977.
4. Озолин Н.Г. Путь к успеху. – М.: ФиС 1988.
5. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М.: ФиС, 1987.
6. <https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2018/10/18/vospitanie-moralno-volevyh-kachestv-volya-k-pobede>
7. <https://zonasporta.com/articles/sportivnaya-motivaciya/metody-razvitiya-sportivnoy-motivacii-u-detey-i-podrostkov?srsltid=AfmBOoopY8MiI44TQK39UFZeFhFP-Hdvij4moph20DXbClb5dLmu0-nT>