

**Министерство образования и науки Российской Федерации**  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ**  
**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ**  
**ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
**ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра теоретических основ  
физического воспитания

**ИССЛЕДОВАНИЕ ВОСПИТАНИЯ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ В**  
**ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

**АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ ДИССЕРТАЦИИ**

Студента 3 курса 342 группы

Направление подготовки 49.04.01 «Физическая культура»

Профиль подготовки «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Калмыковой Анастасии Владимировны

Научный руководитель  
доцент, к.п.н.

\_\_\_\_\_ О.В. Ларина  
подпись, дата

Зав. кафедрой  
к.м.н., доцент

\_\_\_\_\_ Т.А. Беспалова  
подпись, дата

Саратов 2017

## **Введение.**

Спорт – специфический вид деятельности, специально организованный процесс, направленный на выявление предельных возможностей человека. Одним из важных качеств спортсмена является его воля. Главным и обязательным условием развития воли, обуславливающим необходимость проявления волевых качеств и приводящим к их развитию, является борьба с препятствиями и трудностями и их преодоление. В процессе сознательного преодоления трудностей и преград, стоящих на пути к достижению намеченной цели у спортсмена развиваются такие волевые качества, как целеустремленность, настойчивость и решительность, выдержка, самостоятельность в принятии решений, смелость. Таким образом, систематические занятия спортом являются действенным средством развития воли.

Однако это не значит, что процесс физической и технической подготовки уже сам по себе обеспечивает достаточно полное и всестороннее развитие волевых качеств. Процесс волевой подготовки должен быть определенным образом организован и целенаправлен. И осуществляется таким образом в процессе морально - волевой подготовки спортсмена.

В настоящей квалификационной работе мы рассматриваем проблему развития волевых качеств у спортсменов.

Данной проблеме посвящено большое количество работ отечественных и зарубежных авторов (А.Д.Ганюшкин, В.Д.Гончаров, Н.С.Жеребова, Р.Л.Кричевский, Б.М.Теплов и др.). И.Н. Бржезинская, Н.Г.Гусев, В.В.Кузьмин, Н.П.Озолин, В.К.Петрович, К.И.Платонов, Г.И. Железовская, О.В. Ларина) в своих научных трудах представили подробные и конкретные приемы эмоционально-волевой регуляции в отдельных видах спортивной и при конкретных соревновательных ситуациях. По мнению многих авторов, правильное решение этой проблемы расширяет научное понимание и способствует оптимизации процесса формирования положительных свойств личности, раскрывает пути совершенствования

технологии обучения физическим упражнениям, что в значительной степени активизирует саму спортивную деятельность. Вслед за авторами, мы считаем, что практика спортивной деятельности испытывает острую необходимость в обосновании и разработке теоретико-методологических аспектов и адекватного методического обеспечения процесса морально-волевой подготовки личности. Что и определяет актуальность представленного нами исследования, так как существует социальный заказ общества на эмоционально развитую и волевою личность спортсмена, способную к активным целенаправленным действиям для достижения высоких спортивных результатов.

**Тема работы** – «Исследование методики воспитания волевых качеств в процессе спортивной тренировки».

**Цель исследования** – представить эффективную методику воспитания волевых качеств у спортсменов, занимающихся акробатикой.

**Объект исследования** – учебно – тренировочный процесс на начальном этапе подготовки по спортивной акробатике.

**Предмет исследования** – методы воспитания волевых качеств, используемые в учебно-тренировочном процессе акробатов.

**Гипотеза исследования** – постепенное усложнение средств и методов в учебно-тренировочном процессе по созданию условий, требующих проявления определенных усилий в преодолении трудностей и постановки дополнительных заданий; использование специальных методов активизации волевых качеств личности способствуют развитию волевых черт характера юных спортсменов.

В соответствии с целью и гипотезой исследования были сформулированы следующие задачи исследования:

1. выявить состояние проблемы в теории и практике спортивного образования;
2. исследовать особенности развития волевых качеств юных спортсменов;

3. представить методы и средства развития волевых качеств у юных акробатов.

В ходе педагогического исследования нами использовались следующие методы:

1. Изучение научно – методической и специальной литературы по исследуемой проблеме.
2. Педагогическое наблюдение.

Научная новизна и значимость данной работы определяются результатами исследования, которые могут быть использованы тренерами-преподавателями при составлении рабочих программ и разработке учебных нормативов по акробатике.

Практическая значимость данного исследования заключается в том, что приведенные средства и методы волевой подготовки являются действительно эффективными и могут быть использованы в подготовке не только акробатов, но и в учебно-тренировочном процессе юных спортсменов в других видах спорта.

## **Сила воли и ее компоненты.**

В волевых действиях ярко проявляется личность человека, ее главные черты.

Воля проявляется в таких свойствах личности, как:

- целеустремленность (настойчивость);
- смелость;
- решительность;
- терпеливость и упорство
- самостоятельность и инициативность;
- выдержка и самообладание.

### **Средства и методы развития волевых качеств у акробатов**

Занятия спортивной акробатикой являются отличной школой совершенствования волевых качеств. Волевая подготовка акробата заключается в умении преодолевать физические, технические и психологические трудности. Решающую роль в преодолении этих трудностей играют настойчивость спортсмена, его трудолюбие и дисциплинированность.

Выполнение многих акробатических упражнений связано с известным риском. Поэтому на занятиях по акробатике воспитываются также смелость, решительность, сила воли, самообладание, умение побороть страх. Простые упражнения на первых порах не предъявляют к этим качествам высоких требований, однако по мере роста спортивного мастерства акробата морально-волевые требования возрастают. Необходимо ученика постепенно подводить к рискованным упражнениям, требующим умения подавлять в себе чувство страха. Морально-волевые качества воспитываются на каждом занятии параллельно с изучением спортивной техники, с овладением двигательными навыками.

### **Отбор учащихся в ГБУДО «СОДЮСШ «Надежда Губернии».**

Настоящее педагогическое исследование, целью которого является выявление средств и методов воспитания волевых качеств, используемых в тренировке юных акробатов, мы проводили в ГБУДО «Саратовская

областная детско-юношеская спортивная школа «Надежда Губернии» г. Саратова.

В данном педагогическом исследовании мы представляем средства и методы, используемые нами на учебно-тренировочных занятиях для развития волевых качеств наших воспитанников. С целью практических исследований развития волевых качеств был произведен отбор учащихся детей в возрасте 6 - 8 лет первого и второго годов обучения. С сентября 2015 года по май 2016 года производилось наблюдение за двумя группами:

- первая группа: начальная подготовка детей 6-7 лет первого года обучения;

Таблица 1. Воспитанники ГБУДО «СОДЮСШ «Надежда Губернии» группы начальной подготовки (НП) – 1 года обучения.

1. Буланов Илья	9. Ковалева Яна
2. Гаврилова Елизавета	10. Письмерова Екатерина
3. Голубкова Маргарита	11. Рыбакова Ксения
4. Горчатов Роман	12. Салтыков Никон
5. Дозорова Мирослава	13. Старостина Екатерина
6. Евтушенко Арсений	14. Тарасова София
7. Жилияков Андрей	15. Турдзналиев Арсений
8. Здрюк Алиса	

- вторая группа: начальная подготовка детей 7-8 лет второго года обучения.

Таблица 2. Воспитанники ГБУДО «СОДЮСШ «Надежда Губернии» группы Начальной подготовки (НП) – 2 года обучения.

1. Абрамова Софья	9. Петрова Ксения
2. Дементьева Виктория	10. Сафронова Виктория
3. Карягина Ольга	11. Соболева Полина
4. Ковалева Анастасия	12. Сорокина Валерия
5. Коваль Артем	13. Смирнова Елизавета
6. Курышев Егор	14. Чумакова Елизавета

7. Литвин Андрей	15. Шабулина Дарья
8. Мамунц Сюзанна	

Наше исследование было направлено на развитие таких волевых качеств, как целеустремленность, смелость, выдержка и самообладание.

### **Показатели начальной подготовки первого года обучения.**

С первых занятий было видно, что дети несобранные, частично отсутствует внимание, о выдержке, смелости и самообладании говорить не приходится. На первых этапах начальной подготовки, во время занятий, внимание детей было направлено друг на друга, а не на выполнение определенных упражнений. В это время они пытались изучить/запомнить команды на определенные движения, старались запоминать новые спортивные термины.

Безусловно, вместе с морфофункциональными особенностями детей необходимо учитывать и их психологические особенности. В возрасте 6 – 7 лет, как правило, дети быстро утомляются, их внимание притупляется, но, благодаря сильной возбудимости в данном возрасте, реактивности и пластичности нервной системы, дети способны к быстрому усвоению двигательных навыков и закреплению двигательных условных рефлексов.

В течение месяца у учащихся повышалась заинтересованность в занятиях к изучению новых элементов спортивных упражнений. Нельзя не отметить возникающие проблемы на данном этапе: некоторым детям одни элементы нравились, другим эти же элементы были неинтересны, в силу сложности, как им казалось, их выполнения. Приходилось прибегать к различным уловкам и хитростям в игровой форме. Например, при изучении элемента «рыбка», когда при упоре руками в пол, лежа на животе, ногами нужно стараться достать затылочную часть головы. У кого-то это получалось сделать с легкостью, у кого-то получалось с затруднениями, а кто-то и вовсе не мог этого сделать. Вся группа делилась на «золотых рыбок», «серебряных» и «обычных» в соответствии с правильностью выполнения данного упражнения. У детей появлялось желание стать

«золотыми рыбками», появился стимул, желание не отставать от своего товарища.

С течением времени, когда дети выучили основную начальную базу упражнений, появилась уверенность в себе, больший интерес к занятиям, к спортивной дисциплине. Внимание, которое на начало занятий казалось рассеянным, непонятным, стало более ощутимым, учащиеся охотно выполняли команды тренера, понимали задачи и терминологию, используемую тренером.

В качестве теста на определение волевых качеств мы использовали статические упражнения:

1) вис на согнутых руках: подросток, при помощи тренера фиксирует вис, подтянувшись на согнутых руках до уровня ключиц-плеч. Перекладина может прижиматься к груди, нельзя удерживаться подбородком. По сигналу, помощь взрослого прекращается, и юный спортсмен старается удержаться в положении виса максимально возможное время. Положение виса считается от сигнала старта (начала виса) до опускания тела с разгибанием рук до прямого угла. Это время фиксируется в секундах.

2) Упражнение «стульчик»: встать спиной к стене и опуститься в положение, как будто сидишь на стуле (ноги образуют угол 90 градусов, бёдра параллельно полу, ступни прямо под коленями). Сидеть столько, сколько возможно выдержать по максимуму. Можно медленно сползать ниже, но в тот момент, когда ягодицы коснутся пола – время вышло.

Параметры теста:

- до 1 мин – результат ниже среднего;
- до 2 мин 30 сек – средний результат;
- от 3 мин и выше – результат выше среднего;

Приведем средние показатели контрольного тестирования, которое мы проводили в два этапа, в октябре 2015 года и в мае 2016 года. В



качестве испытуемых выступили 6 мальчиков, регулярно посещающих секцию.

Таблица 3.

**Удержание вися на согнутых руках  
(сек)**

Этапы	I этап	II этап	Динамика
Средний показатель	5,3	23,2	+17,9

Диаграмма 1

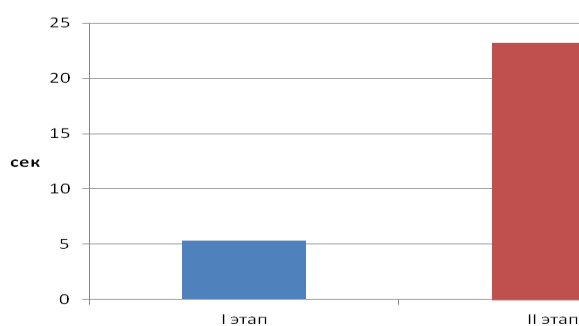
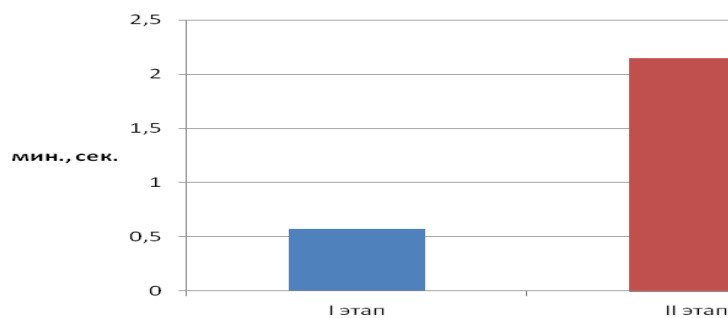


Таблица 4

**Упражнение «стульчик»  
(мин., сек.)**

Этапы	I этап	II этап	Динамика
Средний показатель	0,57	2,15	+1,58

Диаграмма 2



Результаты контрольного тестирования в статических упражнениях свидетельствуют, как о динамике развития физических способностей, так и

об уровне развития волевых качеств, которые постепенно улучшаются, чему способствуют средства и методы тренировки юных акробатов.

Снова нужно отметить о следующей проблеме – нехватки смелости. В момент отработки какого-либо задания тет-а-тет, ученик становился зажатым, все команды выполнялись неуверенно и скованно. Если же в это время на него начинали смотреть другие учащиеся, то он терялся окончательно. Должна отметить, что нехватка смелости у мальчиков и девочек наблюдалась в равной степени.

Победить страх перед некоторыми заданиями, ожидаемой неудачей на глазах у своих сверстников стало основной целью на данном этапе. С учетом физических и психологических особенностей каждого ученика приходилось беседовать наедине, в группе, объяснять, что все мы начинали с малого, все сразу не может легко даваться. Во время выполнения упражнений проводилась страховка обучаемых. При более глубоких сложностях, если упражнение вызывает непреодолимый страх, непонимание его выполнения, то упражнение разбивалось на несколько элементов, состоящих из самых элементарных и простых движений. Выполняя шаг за шагом большое количество раз эти движения, элементы, ребенок становился более уверенным в себе и решительным, боязнь снижалась и, в конце концов, сходила на нет. Оставался страх у некоторых детей перед публикой. Как показывает практика, в течение первого года обучения, в силу отсутствия большого количества выступлений, незначительной практики, победить этот страх получается не у всех.

В конце учебного года проводились показательные выступления перед родителями. У детей наблюдалось большое волнение, потеря ориентации в пространстве, забывали отработанные движения и прочее. Но при этом у детей наблюдался интерес к тому, что они делали, к чему готовились, проявлялся детский задор. Посмотрев на выступления более опытных спортсменов, получив грамоты и медали от тренера, дети были в

восторге, изъявили желание заниматься далее, достичь высоких результатов.

### **Показатели начальной подготовки второго года обучения.**

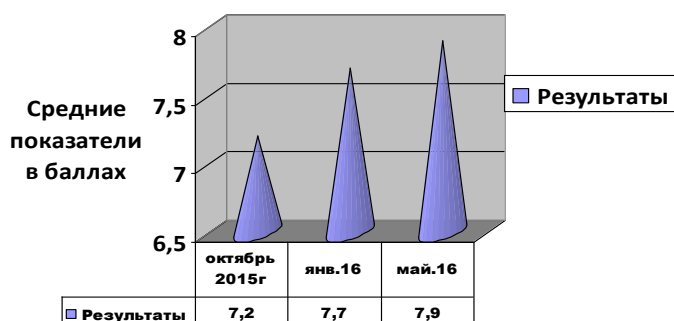
Обучающиеся второй год уже, как правило, обладают целеустремленностью и заинтересованностью в занятиях. Дети стараются меньше пропускать занятия, проявляют энтузиазм во время обучения, стараются самостоятельно выполнять новые элементы или повторять пройденные, но в которых у них остались неточности. Стоит отметить, что страх, который частично был побежден на первом году обучения, на втором – приобрел новую силу у большинства спортсменов. Это связано с тем, что многие упражнения и элементы стали более сложными. Теперь большее внимание уделялось страховке обучаемого и многократном повторении элемента. Дети, чувствуя безопасность при выполнении упражнений, стали более уверенно и решительно выполнять те или иные задачи. Постепенно, ученики стали самостоятельно, без страховки вовсе или в меньшей степени, делать те элементы, которые поначалу вызывали у них сомнения или страх. Некоторым из детей требовалось время, чтобы настроиться, успокоить свои нервы, взять себя в руки: ровное дыхание, минута, еще одна, уверенный взгляд и прыжок, кувырок или переворот. Таким образом, в детях постепенно начало развиваться самообладание. На втором году обучения страх перед публикой заметно снижается, у кого-то быстрее, у кого-то медленнее, но снижается. Причиной этому частые тренировки, показательные выступления на публике, больше практических и более сложных элементов, да и просто вырабатывается привычка того, что на тебя всегда смотрят тренер, твои товарищи, родители.

На тренировках применялась оценочная система выполнения элементов. Тем самым дети старались выполнять команды и задания на максимальный балл. Периодически вся группа разбивалась на несколько команд, каждая команда выполняла одинаковые задания. Каждый спортсмен, чтобы не подвести свою команду, старался выполнять

упражнения максимально верно. Ради победы своей команды многие учащиеся побеждали свои страхи. Дух команды, ответственность перед болельщиками и поддержка членов своей команды помогли преодолеть страхи.

В течение учебного года проводились по традиции соревнования, по завершению которых, спортсменам, которые смогли выполнить норматив, присваивались разряды.

**Средние показатели оценки техники исполнения**



Результаты каждого соревнования представлены на диаграмме выше. Результаты выступлений оцениваются в баллах: осуществляется оценка техники исполнения упражнений. Как показывают наблюдения, дети с каждым разом чувствовали себя более уверенными, раскрепощенными, больше задумывались о технике выполнения упражнений, с каждым последующим соревнованием, спортсмены улучшали свои результаты, таким образом, стали более решительными и смелыми. Стоит отметить, что каждое следующее выступление было более серьезным и ответственным: октябрь 2015 года – соревнования в группе, январь 2016 – соревнования среди групп, зрителями выступали родители, май 2016 года – городские итоговые соревнования.

Дети чувствовали свои достижения, цель, поставленная в конце первого года обучения, была отчасти достигнута. Некоторые из учеников переосмыслили свое отношение к тренировкам, стали более ответственно подходить к занятиям, выполнению упражнений и задачам тренера.

## Заключение

В настоящей работе мы сделали попытку выявить состояние проблемы в теории и практике общей, педагогической и спортивной психологии, исследовать особенности и динамику развития волевых качеств юных спортсменов, а также представили методы и средства развития волевых качеств у юных акробатов.

Целью системы многолетней подготовки акробатов, как и в любом другом виде спорта, является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей, а также достижение максимального для каждого спортсмена спортивного результата.

В основе успешной спортивной деятельности наряду с физической и технико-тактической подготовкой лежит, безусловно, исключительная сила воли.

Сами по себе систематическая спортивная тренировка и выступления в соревнованиях являются прекрасным средством воспитания волевых качеств, так как в условиях, требующих повышенной мобилизации сил, спортсмен постоянно поставлен перед необходимостью проявлять многие волевые качества.

Свое высшее выражение воля находит в проявлении так называемых «бойцовских качеств», т.е. способности максимально сконцентрировать все физические и духовные усилия в момент ответственных соревнований, перетерпеть усталость, боль, страх и продемонстрировать максимальные возможности, необходимые для достижения победы.

Волевые качества весьма многообразны. К ним относятся такое чисто специфическое для спортсменов качество, как «умение терпеть», а также упорство, настойчивость в преодолении трудностей, смелость, уверенность в своих силах, решительность, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание.

При планировании воспитательной работы с юными спортсменами тренер должен, прежде всего, совершенно четко представлять себе

специфические требования, которые предъявляет тот или иной вид спорта к волевым качествам спортсменов. Затем необходимо проанализировать характер спортсмена, особенности его волевой подготовленности и в соответствии с этим, подобрать необходимые методы и приемы воспитательной работы, соответствующие этапу подготовки.

### **Методические рекомендации, способствующие воспитанию волевых качеств юных спортсменов**

Проявления максимальных волевых усилий следует добиваться путем специальных приемов стимулирования акробатов:

- а) развивать у них устойчивый интерес к занятиям акробатикой;
- б) разъяснять спортсменам задачи и перспективы их занятий акробатикой;
- в) повышать эмоциональное состояние акробатов путем включения в занятия элементов соревнования и игр;
- г) повышать чувство ответственности каждого перед самим собой и коллективом в целом;
- д) всемерно акцентировать внимание акробатов на принципе сознательности;
- е) предъявлять к спортсменам высокую требовательность;
- ж) применять методы поощрения и порицания;
- з) создавать благожелательное, сочувственное отношение товарищей по тренировке;
- и) использовать «самоприказы», «самоободрение» и «самопорицание» спортсменов для преодоления трудностей;
- к) участвуя в соревнованиях, не прибегать к помощи тренера.