

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

Кафедра спортивных дисциплин

«ИССЛЕДОВАНИЕ ВОСПИТАНИЯ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ В
ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ КАРАТЭ»

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ
студента 3 курса 341 группы

направление подготовки 49.04.01 Физическая культура
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Бриленок Станислава Олеговича

Научный руководитель

Доцент

_____ В.Н. Мишагин

подпись, дата

Зав. кафедрой,

кандидат педагогических наук

_____ В.Н. Мишагин

подпись, дата

Саратов 2018

1. Общая характеристика работы

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. Спортивная деятельность – это специально организованный процесс, направленный на выявление предельных возможностей человека. 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.

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

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. Мы считаем, что в практике спортивной деятельности необходимо обосновать и разработать теоретико-методологических аспектов и адекватного методического обеспечения процесса эмоционально-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 учащихся, занимающихся каратэ.

Объект исследования – процесс воспитания волевых качеств в тренировке юных спортсменов.

Предмет исследования – методы воспитания волевых качеств, используемых в учебно-тренировочном процессе.

Гипотеза исследования – постепенное усложнение тренером учебно-тренировочного материала, создание условий, требующих проявления определенных усилий в преодолении трудностей и постановка дополнительных заданий, использование специальных методов активизации волевых качеств личности способствуют развитию волевых черт характера юных спортсменов.

В соответствии с предметом, 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 каратистов.

В ходе педагогического исследования нами использовались следующие **методы**:

1. Анализ литературных источников;
2. Педагогическое исследование;
3. Контрольное тестирование;
4. Математическая обработка данных;
5. Сравнительный анализ данных контрольного тестирования.

2. Воля и ее значение в спортивной деятельности

В настоящее время процесс волевой подготовки спортсменов по различным видам спорта с учетом их индивидуальности и спортивной специализации является для многих ученых важной научно-исследовательской задачей.

Важным фактором для победы в спорте является воля, под которой подразумевается способность управлять собой – своими действиями, поступками, мыслями, переживаниями – для достижения сознательно поставленных целей.

В спортивной деятельности волевые усилия разнообразны по своему характеру и степени.

Так волевыми усилиями при мышечных напряжениях спортсмен совершает в процессе физических упражнений всегда превышающие обычные мышечные напряжения, совершает их в разнообразных условиях и именно тогда, когда это надо. Многочисленные и часто повторяемые, подобные мышечные напряжения, даже незначительные по своей интенсивности, оказывают большое влияние на формирование волевых способностей спортсмена.

Борясь с утомлением и чувством усталости, спортсмен направляет свои волевые усилия на преодоление мышечной инертности, заторможенности, иногда, несмотря на болевые ощущение в мышцах.

Необходимы спортсмену и волевые усилия для соблюдения соответствующего режима, так как соблюдение режима, особенно в начальном периоде тренировки, когда ещё не выработалась к нему привычка, всегда требует значительных усилий, чтобы заставить себя приступить к тренировочному занятию точно в установленное время и поддерживать требуемую интенсивность работы в течение всего времени тренировочного занятия.

Таким образом, большая роль в развитии воли принадлежит физическому воспитанию и спорту, так как, с одной стороны, люди бывают безвольными в связи с отсутствием у них достаточного запаса сил к преодолению препятствий, а с другой стороны – физические упражнения, соревнования с другими спортсменами учат преодолевать трудности, позволяют выработать навыки их преодоления.

Опыт лучших спортсменов показывает, что они достигают высоких результатов, напрягая все силы, способности, мастерство и волю, чтобы оправдать доверие Родины, это является ведущим мотивом для спортсменов в ходе спортивной борьбы, особенно на международных соревнованиях.

3. Особенности развития волевых качеств у юных каратистов

Цель занятий каратэ – формирование физически здоровой, творчески активной личности, включенной в постоянный процесс самосовершенствования, разностороннего развития и проявления своих способностей, отдающей предпочтение волевым, нравственным и эстетическим ценностям.

Каратэ дает возможность каждому занимающемуся попробовать свои силы, определить свои «плюсы» и «минусы». На занятиях ученикам приходится преодолевать всевозможные трудности, физические напряжения, бороться с болью. При этом успех в освоении техники и тактики каратэ зависит от того, насколько сильно развита их воля.

Осуществляя волевое действие, спортсмен, занимающийся каратэ, противостоит власти непосредственно испытываемых потребностей, импульсивных желаний: для волевого акта характерно не переживание «я хочу», а переживание «надо», «я должен», «я могу».

Строгое соблюдение спортивного режима, обязательная реализация тренировочной программы и установок тренера, создание дополнительных трудностей в процессе тренировочных занятий, применение соревновательного метода способствуют воспитанию волевых качеств каратиста.

Для воспитания волевых качеств могут быть использованы следующие приемы создания дополнительных трудностей в тренировочных занятиях:

- для воспитания выдержки и настойчивости, психической устойчивости к преодолению тяжелых ощущений выполняются задания после напряженной тренировки с целью показать наивысший результат (об упражнении заранее не сообщается);

- для повышения надежного выполнения технических приемов, воспитания уверенности в своих силах проводится тренировка в непривычных условиях, выполняются упражнения с препятствиями.

- для воспитания стойкости и самообладания перед воспитанником ставится задача выполнять тренировочные упражнения, соблюдая заданную скорость или темп, несмотря на сбивающие факторы, включаемые в задание.

- бойцовские качества, воля к победе воспитываются благодаря созданию конкуренции в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Каратисту нужны в совокупности все волевые качества, и потому всестороннее воспитание их должно входить в основное содержание его подготовки.

Задачи волевой подготовки органически сливаются с задачами полноценной мотивации поведения каратиста, формирования нравственных и интеллектуальных основ спортивной деятельности, взятыми в их практическом аспекте. Решение этих задач составляет неотъемлемую часть нравственного и интеллектуального воспитания каратиста и одновременно важнейшую сторону его волевой подготовки – то, что можно назвать морально-волевым и интеллектуально-волевым воспитанием, без которого не может быть морально воспитанной разумной воли.

Волевые качества, развитые в соответствии с особенностями спортивной деятельности должны стать неотъемлемыми качествами личности каратиста, определять его «спортивный характер».

Развитие волевых качеств каратиста, проявляемых в двигательной деятельности, происходит в процессе развития физических способностей, совершенствования двигательных навыков и умений, т.е. решаются на основе реализации задач его физической, технической и тактической подготовки.

Специалисты выделяют в морально-волевой подготовке общую подготовку к тренировочно-соревновательной деятельности и специальную – к определённому соревнованию.

Морально-волевая подготовка каратистов к соревнованиям включает в себя:

- раннюю морально-волевою подготовку, начинающуюся за две-три недели до соревнований;
- непосредственную подготовку к выступлениям (в день соревнований);
- подготовку в ходе турнира;
- подготовку между раундами;
- воздействие после окончания выступлений на татами.

Одним из главных средств воспитания воли в тренировочно-соревновательной деятельности, преодоление трудностей. Для этого необходимо соблюдение определенных условий: трудности преодолеваются систематически, а не от случая к случаю; они часто изменяются; создаваемые трудности должны быть преодолимы. Спортивная деятельность каратиста предусматривает систематическое преодоление трудностей, связанных с выполнением тренировочных нагрузок, увеличения их по мере совершенствования. Таким образом, сама система тренировочных нагрузок является в данном случае системой факторов развития воли.

В подготовке каратистов можно выделить две категории трудностей: объективные и субъективные.

К объективным, специфичным трудностям в каратэ относятся трудности, связанные с овладением техники, проявлением быстроты реакции, скорости и силы, выносливости, с неуклонным соблюдением этикета додзё в зале и в повседневной жизни. Волевая подготовка,

направленная на преодоление объективных трудностей, одинакова для всех спортсменов. Она тесно связана с технической, физической и тактической подготовкой каратистов.

Объективные трудности, общие для всех занимающихся, дифференцировать по степени трудности в зависимости от пола, возраста и уровня мастерства каратистов. Поэтому при составлении классификационных программ по каратэ и при проведении занятий с определенным контингентом занимающихся их особенность необходимо учитывать.

Субъективные трудности исходят от личного отношения ученика к тому или иному упражнению или заданию, к условиям их выполнения, поэтому воспитание волевых качеств, для преодоления подобных трудностей проводится на основе лично ориентированного похода с учетом индивидуальных особенностей каждого отдельного ученика, с учетом его личного опыта.

Неудачи на соревнованиях, либо получение травмы у отдельных каратистов сопровождаются сильными эмоциональными переживаниями, вызывающими в свою очередь астенические эмоции: чувство страха перед выполнением отдельных упражнений, боязнь противника, неуверенность в своих силах.

Не всем ученикам одинаково удастся преодолеть возникающие трудности. Люди со слабой волей не выдерживают, уходят из секций. И здесь многое зависит от волевой и нравственной подготовленности самого тренера, его умения направить действия учеников в нужное русло. В ходе тренировки необходимо умело применять разные формы поощрения и наказания, похвалы и принуждения. В арсенале каратэ их достаточно много. Тренер должен уметь уверенно и спокойно убедить ученика в том, что разочарования и поражения в преодолении трудностей неизбежны, они необходимы для дальнейшего его совершенствования. С помощью тренера ученик сможет преодолеть страх, исправить свои ошибки, обрести потерянную уверенность.

Практической основой методики волевой подготовки в каратэ является:

а) приучение учеников доводить любое дело до конца, обязательно выполнять тренировочную программу и соревновательные установки тренера, которые должны быть законом для ученика. При этом задания должны быть разумными и посильными. У ученика должно быть сформировано убеждение, что к высотам мастерства путь нелегок путей, и что высоты эти становятся ближе, если прилагаемые усилия к их достижению также высоки. Таки образом, задачи волевой подготовки здесь вплотную связаны с задачей воспитания трудолюбия.

Воспитанию привычки систематически проявлять усилия и настойчивость в преодолении трудностей во многом способствуют рациональная организация занятий, четко упорядочный режим тренировочной работы, личный пример обязательного отношения к делу,

постоянно подаваемый тренером, и сформированная им и всеми членами спортивного коллектива традиция безусловного уважения и доверия тренеру.

б) системное введение дополнительных трудностей, например, введение дополнительного выполнения базовой техники, ката с установкой на предельное число повторений; преодоление дополнительного отрезка дистанции с установкой на опережение в конце группового кросса; тренировочные занятия на местности в неблагоприятных погодных условиях; бег и прыжки с отягощениями; спарринг в суженном пространстве, на уменьшенном татами; отработка ударов на снарядах (макивара, лапы); выполнение базовых техник в отвлекающих условиях.

Особенно скрупулезно разработанной методики требует преодоление трудностей, связанных с «психическим барьером», закрепленным неудачными попытками в прошлом. В этом случае проводятся с учениками беседы, где приводятся примеры того, как многие великие мастера каратэ терпели поражения или указать на ошибки или возможности, которые ученик не использовал в полной мере. Однако такие беседы следует проводить не сразу после соревнования, закончившегося поражением, а немного позже, когда ученик сам проанализирует свои действия.

в) использование соревновательных начал и отношений: стремления к первенству, установки на достижения приводят в действие у учеников мобилизацию всех возможностей и требует в то же время способности владеть собой в самых сложных ситуациях. Формированию характера спортсмена способствуют регулярные участия в соревнованиях и систематическое использование соревновательного метода организации тренировочных занятий.

Также это возможно достичь посредством введения дополнительных трудностей в тренировочные занятия, увеличения числа и частоты соревнований, повышения степени ответственности соревнований. Самым серьезным испытанием волевых качеств спортсмена являются официальные соревнования высшего ранга, особенно значимые как в личном, так и в общественном отношении;

Перед началом соревнований предстартовые состояния у каратистов проявляются по-разному: некоторые ученики бывают чрезмерно возбуждены, растеряны, но во время выступления собираются, действуют четко и быстро. При исполнении ката они действуют четко и уверенно, в поединках захватывают инициативу, диктуют соперникам свою волю и часто буквально «вырывают» победу. В то время как другие во время выступления становятся неуверенными и апатичными. При выполнении ката они не могут собраться и допускают грубые ошибки, а в поединке не борются за победу, мысленно проигрывая еще до начала боя.

Тренер должен умело управлять состоянием учеников, воспитывать в них необходимые бойцовские качества, в том числе волю и характер, для чего необходимо знать психологические особенности каждого из них, знать условия их деятельности и то, в каком направлении проявляются и формируются их психические процессы в соревновательных условиях.

Нельзя требовать от начинающего заниматься каратэ ребенка высоких результатов и сразу. Лучше всего относиться к спорту как к хобби ребенка. Следить за его успехами нужно как бы незаметно, но всегда пояснять, что это важно. Ребенка надо готовить не к крупным успехам, а к большим провалам. Ребенок психологически хуже готов к поражению. Поэтому нужно говорить ему: «Не волнуйся, главное – это твоё самосовершенствование. Неудача – это необходимая случайность». Ни один великий спортсмен не стал бы великим, если бы у него вовремя не было провала. Спорт – очень тяжелое занятие. Если не верить в себя, в своё призвание, рано или поздно человек уйдет из спорта.

г) последовательное усиление функций самовоспитания. Воспитание воли не мыслится без способности активного и целеустремленного управления собой, своими устремлениями, действиями, поступками. Высшим же выражением этого является самовоспитание.

Среди методов и приемов, направленных на решение задач нравственного самовоспитания и воспитания волевых качеств каратистов Н.А. Каштанов называет такие общепризнанные воздействия, как самонаблюдение, самоанализ, самоконтроль, самоубеждение, самооценка, самовнушение, самопринуждение, самоуспокоение с помощью аутотренинга. С целью саморегуляции эмоционального состояния используются также дыхательные упражнения, применяемые в разном ритме, методы концентрации и медитации. Настраиваясь с помощью медитации, каратист может внушить себе способность достичь успеха, усовершенствовать мыслительную деятельность, уменьшить боль, избавиться от волнения перед предстоящими соревнованиями или квалификационными экзаменами и т. д.

На занятиях каратэ нередко возникают страховые ситуации самого различного характера, связанные с риском. Возникает чувство страха и перед техникой выполнения двигательного действия. Ребенок может бояться получить осуждение учителя за неверно осуществляемое действие. Он может забыть порядок действий, отдельные действия, движения или выполнять их неточно. Если он слишком часто получает замечания от учителя, то его чувство страха может увеличиваться и расти неуверенность.

В волевой подготовке каратистов большое внимание уделяется преодолению чувства страха. Выполнение опасного физического упражнения выступает в сознании ученика как самостоятельное, целенаправленное волевое действие. В каратэ имеется много упражнений, выполнение которых вынуждает преодолевать страх. Среди них акробатические упражнения, опорные прыжки, кувырки и падения, разбивание твердых предметов, кумитэ.

Волевою и психологическую подготовку спортсмена осуществляет главным образом тренер путем систематического управления состоянием и поведением спортсмена в процессе занятий каратэ.

Таким образом, психологическая подготовка спортсменов включает общую (круглогодичную) подготовку, психологическую подготовку к

соревнованиям, управление нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Основой волевой подготовки является формирование личности каратиста, обладающего бойцовскими качествами, обладающего высокими психофизическими качествами, желанием тренироваться для достижения высокого уровня мастерства, что значит - для достижения намеченной цели.

Общая волевая подготовка воздействует на спортсмена, с целью формирования и развития спортивно важных психических качеств, а также способствует обучению специальным приёмам психической саморегуляции для адаптации к экстремальным условиям тренировочно-соревновательного процесса. Она служит целям совершенствования умения управлять собой, повышению соревновательной надёжности, а значит и достижению стабильных, высоких результатов.

Учитывая все вышесказанное, можно сделать вывод о чрезвычайной важности применения средств и методов морально-волевой подготовки в сфере восточных единоборств.

Перед каждым спортсменом следует поставить задачу – вести поединки смело, решительно, в атакующем стиле, и, в то же время, корректно, не травмируя соперника.

Многие тренеры стараются использовать эффективные методы древних мастеров единоборств, проверенных временем. К ним, к примеру, относятся и медитативные упражнения, постепенно подводящие спортсмена к контролю и управлению психикой во всех жизненных ситуациях, включая и такие сложные, которые возникают в процессе освоения единоборств.

4. Структура работы.

Выпускная квалификационная работа Бриленок Станислава Олеговича написана на тему: «Исследование методики воспитания волевых качеств в процессе спортивной тренировки» раскрывает проблему развития волевых качеств у спортсменов.

В ходе исследования автор исходил из гипотезы о том, что постепенное усложнение тренером учебно-тренировочного материала, создание условий, требующих проявления определенных усилий в преодолении трудностей и постановка дополнительных заданий, использование специальных методов активизации волевых качеств личности способствуют развитию волевых черт характера юных спортсменов.

В педагогическом исследовании принимали участие юноши 2006 года рождения, занимающихся каратэ, на базе спортивного клуба СГУ. В процессе эксперимента мы выявили состояние проблемы в теории и практике спортивного образования, исследовали особенности развития волевых

качеств юных спортсменов, представили методы и средства развития волевых качеств у юных каратистов.

Результаты контрольного тестирования свидетельствуют, как о динамике развития физических способностей, так и об уровне развития волевых качеств, которые постепенно улучшаются, чему способствуют средства и методы тренировки юных каратистов.

Работа оформлена в соответствии с требованиями Бриленок С.О. заслуживает возможности присуждения квалификации магистра по направлению подготовки 49.04.01 Физкультурно - оздоровительные технологии профиль «Физическая культура».

5. Экспериментальная часть

Цель исследования – представить эффективную методику воспитания волевых качеств у учащихся, занимающихся каратэ.

Объект исследования – процесс воспитания волевых качеств в тренировке юных спортсменов.

Предмет исследования – методы воспитания волевых качеств, используемых в учебно-тренировочном процессе.

Гипотеза исследования – постепенное усложнение тренером учебно-тренировочного материала, создание условий, требующих проявления определенных усилий в преодолении трудностей и постановка дополнительных заданий, использование специальных методов активизации волевых качеств личности способствуют развитию волевых черт характера юных спортсменов.

В соответствии с предметом, 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 каратистов.

В ходе педагогического исследования нами использовались следующие **методы**:

4. Анализ литературных источников;
5. Педагогическое исследование;
6. Контрольное тестирование;
7. Математическая обработка данных;
8. Сравнительный анализ данных контрольного тестирования.

Настоящее педагогическое наблюдение за учебно-тренировочным процессом юных каратистов мы проводили на базе спортивного клуба СГУ среди юношей 2006 года рождения, получивших третий юношеский разряд и

переведенных по итогам квалификационных экзаменов в учебно-тренировочную группу.

С помощью контрольного тестирования, которое мы проводили в два этапа, в октябре 2016 года и в мае 2017 года, мы исследовали средства и методы, используемые на занятиях для воспитания волевых качеств занимающихся.

Так для воспитания выдержки и настойчивости, умения терпеть вводятся дополнительные задания, связанные с удлинением тренировочной работы на фоне утомления, которые наставник предварительно занимающимся не сообщает. Такими заданиями являются:

- ката с установкой на предельное число повторений;
- преодоление дополнительного отрезка дистанции с установкой на опережение (кто придет первым) в конце группового кросса;
- включение дополнительного количества отжимания на кулаках и пальцах рук;
- бег вокруг зала на кулаках при поддержке партнера и др.

Для формирования надежности навыков, воспитания уверенности проводятся тренировочные занятия в усложненных условиях естественной среды или с использованием непривычного спортивного инвентаря и оборудования, такие, например, как:

- занятия на местности в неблагоприятных погодных условиях;
- выполнение циклических упражнений на резкопересеченной местности, в оврагах, на рыхлом грунте, с использованием сопротивления водной среды и т. д.;
- бег и прыжки с отягощениями;
- периодическое выполнение упражнений с использованием спортивных снарядов и инвентаря различного качества.

С целью повысить точность и уверенность выполнения приемов в тренировке включается:

- спарринг в суженном пространстве, на уменьшенном татами;
- отработка ударов на снарядах (макивара. лапы).

Для воспитания стойкости и самообладания юных каратистов выполняются базовые приемы в условиях отвлекающего шума, бег в разные стороны, приседания, прыжки по хлопку тренера в ладоши, т.е. вводятся так называемые сбивающие сенсорно-эмоциональные факторы.

Непременно тренер проводит тренировочные состязания с партнером более высокой спортивно-технической подготовки, но не превосходящим по физической силе, или бои одного против нескольких соперников, меняющихся по ходу состязания, или условно одной команды против нескольких или численно превосходящей команды. Такие тренировочные средства, усложняющие соревновательные взаимодействия имеют направленность на воспитание бойцовских качеств и воли к победе.

В качестве теста на определение волевых качеств наших воспитанников 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, без помощи взрослого, юный спортсмен старается удержаться в положении вися максимально возможное время. Положение вися считается от сигнала старта (начала вися) 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 сползть 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.

Удержание вися на согнутых руках

(сек)

<i>Этапы</i>	<i>I этап</i>	<i>II этап</i>	<i>Динамика</i>
Средний показатель	5,3	23,2	+17,9

Упражнение «стульчик»

(мин., сек.)

<i>Этапы</i>	<i>I этап</i>	<i>II этап</i>	<i>Динамика</i>
Средний показатель	0,57	2,15	+1,13

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 каратистов.

Анализируя выше изложенное, мы можем сделать вывод, что данные средства и методы способствуют воспитанию волевых качеств у юных каратистов, свидетельством тому являются результаты выступлений данных воспитанников в соревнованиях различного уровня.

6. Заключение

Значение волевых качеств в спорте настолько очевидно, что понятие «спортсмен» обычно ассоциируется с понятиями «спортивный характер» и

«человек сильной воли». И хотя сущность самой воли как в общей психологии, так и в психологии спорта истолковывается до сих пор неоднозначно, фактически ни у кого не вызывает сомнений, что качества, свойства или способности личности, обозначаемые этим словом, необходимы в высшей степени в любом виде спорта.

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, сломить сопротивление противника и продемонстрировать максимальные возможности, необходимые для достижения победы. Таким образом, каратэ как система физического воспитания, является очень ценным и эффективным средством, способствующим гармоничному развитию ребёнка.

Целью нашего педагогического исследования являлось представление эффективной методики воспитания волевых качеств у учащихся, занимающихся каратэ.

В ходе исследования мы выявили состояние проблемы в теории и практике спортивного образования, исследовали особенности развития волевых качеств юных спортсменов, представили методы и средства развития волевых качеств у юных каратистов.

А также посредством контрольного тестирования выявили, что постепенное усложнение тренером учебно-тренировочного материала, создание условий, требующих проявления определенных усилий в преодолении трудностей и постановка дополнительных заданий, использование специальных методов активизации волевых качеств личности способствуют развитию морально-волевых качеств юных спортсменов.

7. Список использованных источников:

1. Божович А.И. Личность и ее формирование в детском возрасте [Текст] / А.И. Божович. - М.: Просвещение, 1968. - 464 с.
2. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. [Текст] /Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартыанов. М., Издательство «Академия» 2000, 288 с.3.
3. Закиров Д. Р. Психологическая подготовка борцов различного темперамента на предсоревновательном этапе подготовки. [Текст] / Д. Р. Закиров, Набережные Челны, 2013 – 161 с.
4. Ильин Е.П. Психология спорта [Текст] / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.5.
5. Каштанов Н. Каноны каратэ: формирование духовности средствами каратэ до. [Текст] / Н.А. Каштанов – Ростов н/Д: Феникс, 2007 г. – с. 20-23.

6. Пуни А. Ц. Некоторые вопросы теории воли и волевая подготовка в спорте [Текст] / А. Ц. Пуни // Психология и современный спорт. — М.: Физкультура и спорт, 1993. — с. 144-162.

7. Скрябин Н. Д. Проявление волевого качества смелости в различных видах спортивной деятельности [Текст] / Н. Д. Скрябин // Психофизиологические вопросы изучения личности спортсменов. Л., 1976, С.64-81.