

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

**Кафедра теоретических основ физического воспитания**

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ  
ЮНОШЕЙ В УШУ-ТАОЛУ**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

Студентки 4 курса 402 группы  
Направление 44.03.01 Педагогическое образование  
профиль «Физическая культура»  
Института физической культуры и спорта  
Сергиенковой Ксении Владимировны

Научный руководитель  
Заведующая кафедрой,  
к.мед.наук, доцент \_\_\_\_\_

Т.А. Беспалова

Заведующая кафедрой,  
к.мед.наук, доцент \_\_\_\_\_

Т.А. Беспалова

Саратов 2022

## **Введение**

Спорт - это многофункциональное явление, которое имеет свою структуру и собственное специфическое функционирование. В настоящее время общество нуждается в физической активности, люди все меньше отдают предпочтение прогулкам, утренним зарядкам, пробежкам.

В современном обществе каждый стремится проявить как можно больше эффективных качеств и использовать средства, которые будут способствовать получению высокого результата. Волевое поведение человека определяется сочетанием не только волевых, но и нравственных качеств личности. Такими качествами являются: дисциплинированность, целеустремленность, ответственность, самостоятельность, принципиальность, организованность и т.д. Их называют морально-волевыми качествами личности.

Отличным помощником физического, а также духовного и умственного развития является ушу. Это древнее китайское восточное боевое искусство, которое включает в себя элементы китайской дыхательной гимнастики и акробатики, борьбу, владение оружием, а также спортивные и традиционные комплексы. Ушу представляет собой сложный комплекс физического и духовного развития.

**Актуальность темы** обусловлена популярностью ушу у различных слоев населения, как вида единоборств, предполагающего комплексный разносторонний подход к психофизическому развитию личности.

**Объект исследования** бакалаврской работы - это процесс развития и формирования морально-волевых качеств спортсменов, занимающихся ушу-таолу.

**Предмет исследования** - методика тренировочного процесса для развития морально-волевых качеств спортсменов, занимающихся ушу-таолу.

**Целью** бакалаврской работы является всестороннее изучение, анализ развития и совершенствования морально-волевых качеств юношей, занимающихся в секции ушу-таолу, во время тренировочного периода.

Для достижения цели были поставлены следующие **задачи**:

1. Раскрыть сущность морально-волевых качеств спортсменов-единоборцев.
2. Изучить эмоциональный фон юношей, занимающихся ушу-таолу, что будет способствовать формированию более грамотного тренировочного процесса.
3. Определить психологическую подготовку спортсменов в период подготовки к соревнованиям.
4. Ознакомиться с темпераментами и его свойствами в спортивной деятельности, а также их общими характеристиками.
5. Показать влияние темперамента на выбор спортивного стиля в ушу-таолу.
6. Выявить динамику развития морально-волевых качеств юношей, занимающихся ушу-таолу, на заключительном этапе тренировочного периода.

**Гипотеза:** предполагается, что изучив и усовершенствовав методику развития морально-волевых качеств спортсменов, занимающихся ушу-таолу, можно будет повысить продуктивность тренировочного процесса, а вместе с этим и уровень подготовки спортсменов. Это сформирует оптимальную готовность к предъявляемым требованиям во время соревновательной программы.

**Методы** исследования: анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, педагогическое наблюдение, анкетирование и метод математической статистики.

Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложений.

### **Основное содержание работы**

В первой главе «Роль морально-волевых качеств спортсмена в тренировочной и соревновательной деятельности для повышения уровня

спортивного мастерства» была раскрыта сущность морально-волевых качеств спортсменов-единоборцев, изучен эмоциональный фон юношей, занимающихся ушу-таолу, что способствовало формированию более грамотного тренировочного процесса, определена психологическая подготовка спортсменов в период подготовки к соревнованиям, ознакомлен с темпераментами и его свойствами в спортивной деятельности, а также их общими характеристиками, показано влияние темперамента на выбор спортивного стиля в ушу-таолу.

Добиться больших успехов в спорте, показать лучший результат в мировых рекордах и, конечно же, победить самого себя поможет не только физическая подготовка и мастерство спортсмена, но и морально-волевые качества личности.

Спорт - это отличный воспитатель таких волевых качеств как целеустремленность, ответственность и самостоятельность, решительность и смелость, выдержка и самообладание, настойчивость и упорство, а также дисциплинированность. Волевые качества спортсмена проявляются в спортивной борьбе, в стремлении победить свои страхи, исправить свои недостатки, в преодолении своих трудностей во время всего тренировочного пути и добиваться поставленной цели. Данные качества проявляются во время соревновательного процесса.

Эмоции являются важной частью жизни спортсмена. Они оказывают влияние на физиологию, мотивацию, на его работоспособность и результаты

Самообладание - это умение владеть собой и своими эмоциональными проявлениями. Для того чтобы правильно управлять своими эмоциями необходимо учитывать особенности сложной структуры человеческих эмоций. Анализ разнообразных эмоциональных проявлений позволяет установить структуру психических состояний спортсменов. Это эмоциональные реакции, эмоциональные состояния и эмоциональные отношения. Все эти компоненты эмоций взаимосвязаны. Они возникают и

протекают в комплексе сложных психических состояний и отношений индивидуально для каждого человека.

Ушу-таолу - это, прежде всего путь к самосовершенствованию личности через освоение гимнастических комплексов, дыхательной гимнастики, психофизического тренинга и многого другого. Оно оказывает положительное психофизическое действие.

Важнейшей особенностью спортивных занятий является это их влияние на эмоциональное состояние человека, которое выражается в появлении чувства бодрости, радости, удовлетворенности, оптимистического и жизнерадостного настроения.

Ушу-таолу является эффективной системой единоборств, оздоровительной и профилактической гимнастикой, а также способом физического и нравственного формирования личности.

Успешное выступление в спортивных соревнованиях зависит не только от высокого уровня физической, технической и тактической подготовленности спортсмена, но и от его психологической готовности.

Спортсмену нужно регулировать свои эмоции, так как от этого зависит результат на соревнованиях. Хорошая психологическая устойчивость поможет спортсмену совершить как можно меньше ошибок во время своего выступления. Четкая постановка целей, достаточная информация и разработанный план действий снижают тревожность.

Выделяют три вида эмоциональных состояний спортсменов: боевая готовность, предстартовая лихорадка и предстартовая апатия.

Таким образом, состояния, возникающие перед деятельностью спортсмена, не всегда способствуют эффективности его деятельности. Много зависит от того, что преобладает в это время у спортсмена перед соревнованиями - возбуждение или торможение. Однако следует учитывать, что для каждого спортсмена имеется свой оптимальный уровень возбуждения

В природе не существует абсолютно схожих человеческих личностей - личность каждого человека неподражаема. Однако он не рождается уже готовой личностью. Ею человек становится со временем. Но уже с ранних детских лет у него наблюдаются свои индивидуальные особенности психики. Эти особенности устойчивы. Изменяясь значительно медленнее, чем известные нам свойства личности (взгляды и убеждения, черты характера, способности), они образуют своеобразную эмоциональную основу, на которой в дальнейшем вырастают определенные индивидуальности.

Темперамент - совокупность индивидуальных особенностей, характеризующих динамическую и эмоциональную стороны поведения человека, его деятельности и общения. Лишь условно темперамент можно отнести к компонентам личности, ибо его особенности, как правило, обусловлены биологически и являются врожденными. Темперамент теснейшим образом связан с характером.

И. П. Павлов различал четыре основных типа нервной системы:

- 1) Холерик - сильный, неуравновешенный тип нервной, со слабыми по сравнению с возбуждением процессами торможения.
- 2) Сангвиник - сильный, уравновешенный, подвижный тип нервной системы;
- 3) Флегматик - сильный, уравновешенный, малоподвижный тип нервной системы;
- 4) Меланхолик - слабый тип нервной системы.

За огромное количество лет ушу накопило большое многообразие стилей и школ. Из этого пестрого многообразия стилей выделились три основных стиля в спортивном ушу (чанцюань, наньцюань, тайцзицюань).

У каждого из этих стилей есть свои специфические особенности. В комплексах изучаются не просто комбинации приемов, как думают многие, но и определенные принципы, лежащие в основе стиля, в том числе и принципы энергетической работы, умения направить ци и внутреннее усилие в ту или иную точку тела. Естественно, здесь не играют большой роли

количество движений, их амплитуда, скорость или резкость. Важно другое — насколько полно комплекс соответствует внутренним принципам стиля.

Изначально тренер выбирает каждому ученику один только спортивный стиль, подходящий индивидуально каждому по типу темперамента.

Спортсмен выполняющий стиль чанцюань, подходит сангвинический и флегматический типы темперамента. Данный стиль выполняется в среднем темпе, во многих движениях присутствует плавность, но также имеются быстрые переходы из одной позиции в другие, а также взрывные сложные акробатические прыжки.

Спортсмен выполняющий стиль нанцюань, подходит сангвинический и холерический типы темперамента. Данный стиль выполняется в среднем и быстром темпе, в каждом движении имеется резкость, мощность и жесткость, движения короткие и не имеют плавность.

Спортсмен выполняющий стиль тайцзицюань, подходит флегматический и меланхолический типы темперамента. Данный стиль выполняется в медленном темпе, каждое движение выполняется плавно, движения длинные и затянутые, используются элементы сложности на равновесие и силу ног.

Темперамент окрашивает все психические проявления индивида, он сказывается на характере протекания эмоций и мышления, волевого действия, влияет на темп и ритм речи. Нужно помнить, что от темперамента зависят интересы, увлечения, социальные установки и моральная воспитанность личности.

Во второй главе «Динамика морально-волевых качеств юношей, занимающихся ушу-таолу» были отражены цель, задачи, ход и результаты исследования, направленного на осуществление тренировочного процесса с применением специализированных упражнений, связок и комплексов, выявление эффективности тренировок путем использования методик, затем

проведение сравнительного анализа особенностей воспитания морально-волевых качеств спортсменов в секции ушу-таолу.

В исследовании приняли участие 20 юношей, в возрасте 14-15 лет, занимающихся данным видом спорта 1-2 года. Исследование проходило с сентября 2020 года по апрель 2021 года.

Исследование проводилось во время работы секции в каждые понедельник, среду и пятницу во второй половине дня до начала тренировочного процесса

В исследовании были использованы следующие **методики**:

1.Методика изучения импульсивности и волевой регуляции подростков. Методика представлена В.И. Селивановым.

2.Тест "Самооценка силы". Методика представлена Н. Обозовым (1976) и предназначена для характеристики проявления "силы воли

3.Тест «Социальная смелость». Данная методика является фрагментом методики многофакторного исследования личности Р.Б. Кеттелла (фактор Н).

Исходя из поставленных целей, период исследования был осуществлен в два этапа:

Первый этап - изучение и выявление морально-волевых качеств на первом этапе его развития, а также определение средств и способов педагогического управления воспитательным процессом в тренировочном процессе.

Второй этап - осуществление тренировочного процесса с применением специализированных упражнений, связок и комплексов, выявление эффективности тренировок путем использования методик изучения импульсивности и волевой регуляции подростков, теста "Самооценка силы" и теста "Социальная смелость, затем проведение сравнительного анализа особенностей воспитания морально-волевых качеств спортсменов в секции ушу-таолу.

Отталкиваясь от данных, полученных во время проведения констатирующего эксперимента, была осуществлена коррекционная работа,

направленная на формирование морально-волевых качеств подростков. Был построен и проведен специально разработанный 7-ми месячный тренировочный процесс.

На основе полученных данных констатирующего и контрольного экспериментов, можно провести общие выводы по трем методикам для сравнительного анализа.

**Волевая регуляция юношей, занимающихся ушу-таолу, в ходе исследования изменилась в положительную сторону.** Результаты этого теста показали, что в ходе исследования, после семимесячных тренировок, количество спортсменов с высоким уровнем воли увеличилось в 3 раза. Данные результаты говорят только о положительном влиянии тренировок ушу-таолу на волевую регуляцию юношей.

**Самооценка силы воли юношей, занимающихся ушу-таолу, в ходе исследования изменилась в лучшую сторону.** Результаты этого теста показали, что в ходе исследования, после семимесячных тренировок, количество спортсменов с высоким уровнем воли, по данным самооценки, увеличилось в 2,3 раза. Данные результаты говорят только о положительном влиянии тренировок ушу-таолу на самооценку силы воли юношей.

**Социальная смелость юношей, занимающихся ушу-таолу, в ходе исследования изменилась также в наилучшую сторону.** Результаты этого теста показали, что в ходе исследования, после семимесячных тренировок, количество спортсменов с высоким уровнем социальной смелости увеличилось в ходе исследования в 2,3 раза. Данные результаты говорят только о положительном влиянии тренировок ушу-таолу на социальную смелость юношей. Спортсмены с высоким уровнем социальной смелости смелые, решительные, рискуют и не теряются при столкновении с нестандартными ситуациями.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данная бакалаврская работа была ориентирована на изучение методики развития морально-волевых качеств спортсменов во время тренировочного процесса в ушу-таолу.

В связи с поставленной целью в первой главе нашего исследования были проанализированы особенности формирования морально-волевых качеств спортсменов в процессе соревновательной и учебно-тренировочной деятельности. Было дано определение морально-волевым качествам спортсмена, а также был изучен эмоциональный фон занимающихся ушу-таолу, который способствовал формированию для более грамотного тренировочного процесса. Также была определена психологическая подготовка спортсменов в период подготовки к соревнованиям.

В ходе исследования установлено совершенствование морально-волевых качеств юношей в ушу-таолу, что выражается в

- волевая регуляция возросла, количество спортсменов с высоким уровнем воли увеличилось в 3 раза, за счет уменьшения количества спортсменов со средним уровнем воли и спортсменов с низким уровнем воли;

- самооценка силы воли возросла, количество спортсменов с высоким уровнем воли, по данным самооценки, возросло в 2,3 раза, за счет снижения количества спортсменов со средним уровнем и уменьшении количества спортсменов с низким уровнем.

- сопоставление объективной и субъективной волевой регуляции юношей, занимающихся ушу, свидетельствуют о совпадении их векторной и цифровой составляющих и свидетельствуют об адекватности самооценки участников исследования на этапах исследования.

- социальная смелость возросла, количество спортсменов с высоким уровнем социальной смелости увеличилось в ходе исследования в 2,3 раза за счет снижения количества спортсменов со средним уровнем воли и снижения количества спортсменов с низким уровнем.