

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**«Воспитание воли, как целенаправленный процесс в учебно-
тренировочном процессе кикбоксера»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 421 группы Направление 49.03.01 Физическая культура
Профиль Физкультурно-оздоровительные технологии
Михеева Александра Дмитриевича

Научный руководитель (руководитель)
старший преподаватель

подпись, дата

П.А. Андюков
инициалы, фамилия

Зав. кафедрой
доцент, к.м.н.
должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

Т.А. Беспалова
инициалы, фамилия

Саратов, 2024

Физическое воспитание и спорт оказывают огромное влияние на воспитание волевых качеств, так как выполнение физических упражнений, участие в соревнованиях учат преодолевать различные препятствия и трудности, позволяют выработать навыки их преодоления.

Задачи развития волевых качеств. Волевые способности необходимы в любом виде спортивной и физкультурной деятельности.

Важнейшими задачами волевой подготовки спортсмена являются:

- 1) умение оптимально мобилизоваться для достижения успеха;
- 2) управление своим психо-эмоциональным состоянием;
- 3) воспитание таких волевых качеств, как целеустремленность, решительность и смелость, настойчивость и упорство, выдержка и самообладание, самостоятельность и инициативность.

Проявление воли специфично, утверждает А. Ц. Пуни, анализируя специфику «структуры волевых качеств» у спортсменов различных спортивных специальностей и указывая в своих работах особенности проявления волевых качеств в разных видах спорта. В различных видах спорта волевые качества проявляются в зависимости от особенностей условий и форм двигательной деятельности и характера трудностей, возникающих в процессе ее осуществления [22].

Однако независимо от вида спорта всем спортсменам нужны все волевые качества, и потому их всестороннее воспитание обязательно входит в основное содержание подготовки спортсмена.

Особенности организации учебно-тренировочного процесса в кикбоксинге

Многолетняя подготовка спортсмена от новичка до чемпиона, как единый процесс, подчиняется определенным закономерностям и строится с учетом возрастных и функциональных возможностей юных спортсменов.

Спортивная тренировка юных спортсменов имеет ряд методических и организационных особенностей [28].

Учебно-тренировочные занятия с юными спортсменами на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации, по мнению К.В. Шестакова (2004, 2005) не должны быть подчинены цели – обязательное достижение высокого спортивного результата [31,32].

Основными задачами подготовки в первые годы занятий являются: укрепление здоровья, всестороннее развитие физических качеств, повышение функциональных возможностей организма занимающихся и только потом – формирование умений и навыков единоборства.

Общий объем тренировочной нагрузки от этапа к этапу повышается. И если в первые годы преобладают средства общей физической подготовки, то с ростом уровня подготовленности занимающихся ее удельный вес постепенно уменьшается, а специальной подготовки увеличивается.

Система спортивной подготовки, как указывают Е.В. Головихин, А.Г. Миткевич (2009), Романов Ю.Н. (2004), В. Щитов. (2004), решает следующие задачи подготовки юных кикбоксеров [6,26,33].

1. На этапе начальной подготовки ставятся задачи:

- Оптимальное развитие физических качеств.
- Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.
- Воспитание личности в целом: интеллектуальное, волевое, моральное и эмоциональное.
- Приучение к регулярной спортивной деятельности и здоровому образу жизни и к будущей трудовой деятельности.
- Изучение базовой техники кикбоксинга.

2. На учебно-тренировочном этапе подготовки кикбоксеров (1-2 года обучения) ставятся задачи:

- улучшение состояния здоровья и физического развития;
- повышение уровня физической подготовленности;

- дальнейшее изучение и совершенствование технико-тактических навыков кикбоксинга.
- усвоение основных теоретических сведений в соответствии с требованиями вида спорта;
- приобретение боевых качеств и опыта участия в соревнованиях;
- выполнение норм 2,1 юношеского разряда.

3. Учебно-тренировочные группы 3-5-го года обучения:

- дальнейшее повышение уровня физической подготовки, развитие специальных физических качеств;
- совершенствование техники и тактики кикбоксинга.
- совершенствование спортивного мастерства, физической, технической, тактической, морально-волевой, психологической подготовки;
- приобретение опыта участия в соревнованиях, выполнение норм 2, 3, 1-го спортивного разряда и подтверждение норм КМС.
- Основными формами организации процесса обучения кикбоксеров являются:
 - - групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
 - - работа по индивидуальным планам;
 - - тренировочные сборы;
 - - участие в спортивных соревнованиях;
 - - инструкторская и судейская практика;
 - - медико-восстановительные мероприятия;
 - - тестирование и контроль.

Продолжительность тренировочных занятий составляет:

- - на этапе начальной подготовки – до 2-х астрономических часов;

- - на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 3-х астрономических часов;
- - на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 4-х астрономических часов;

На этапе совершенствования спортивного мастерства учебно-тренировочный процесс осуществляется, как правило, по индивидуальным планам спортивной подготовки.

В конце каждого года спортивной подготовки спортсмены сдают контрольные нормативы, по результатам которых осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки программы.

Педагогическое исследование Организация и проведение формирующего эксперимента

Педагогическое исследование, целью которого является выявление средств и методов воспитания волевых качеств у юных кикбоксеров, проводилось нами на базе спортивного клуба «History fight gym» г. Москва.

Как известно, у подростков волевые качества развиты гораздо слабее, чем у взрослых, поэтому, учитывая неустойчивость волевых качеств на данном этапе подготовки, мы стараемся не предъявлять к нашим воспитанникам требования, к которым они не готовы.

Для воспитания волевых качеств мы используем следующие тренировочные средства:

- работу на различных гимнастических снарядах.
- упражнения в зале перед зеркалом, с тенью.
- «работу на дороге», на пересеченной местности, которая проводится в любое время года и при любой погоде;
- вольные бои.

Приведем виды подобных боев, применяемых в учебно-тренировочных занятиях.

- 1 Вольный бой уставшего с отдохнувшим партнером. Данное упражнение вырабатывает умение бороться с более выносливым противником, приучает борцов вести бой экономно.

Разделяют кикбоксеров на две группы: в первую, небольшую по численности, включают лучших, во вторую – всех остальных. Кикбоксеры из первой группы ведут бой без отдыха с несколькими кикбоксерами из второй группы. Длительность одного боя – 2-3 минуты.

В другом варианте вольной схватки (2-3 минуты) все кикбоксеры разбиваются на пары. Победитель в схватке остается на ринге и встречается с победителем из другой пары, а проигравший отдыхает. Затем победители в парах продолжают бороться с отдохнувшими или победителями из других пар.

- 2 Вольный бой на выносливость. Дается неограниченное время (более 10 минут), пока один из кикбоксеров или оба не устанут, затем бой длится еще 1-1,5 минуты.

- 3 Вольный бой на время длится 15 минут, не прерывая его тренер следит за временем и сообщает его кикбоксерам. По окончании его после отдыха проводится его анализ.

- 4 Показательный бой. Длится 2 минуты. Кикбоксеры должны провести как можно больше разнообразных и полноценных приемов.

- 5 Вольный бой «по 5 минут» продолжается в общей сложности 20 минут. Через каждые пять минут объявляется, сколько времени прошло и сколько осталось до конца боя.

В процессе таких боев мы обязательно подбадриваем слабого. При малейшем нарушении правил, грубом ведении боя, нетактичного поступка по отношению к партнеру в ринге поединок останавливается, резко осуждается тренером в присутствии всей группы, каждый недостаток в технике, тактике, волевой и физической подготовке воспитанников анализируется вслух. Мы даем точные указания по устранению этих недостатков. Ведь они могут быть присущи и другим воспитанникам. Таким образом ребята могут сравнить и

проверить, есть ли у них подобные ошибки, и если есть, то подумать, как можно их исправить.

Особое внимание мы уделяем юным кикбоксерам, трусливо ведущим тренировочный спарринг. В таком случае мы ведем работу по преодолению чувства страха. Например, когда в процессе тренировки воспитанник получает микротравму, мешающую вести поединок, чтобы воспитать бойцовские качества, мы иногда умышленно не останавливаем спарринг, а вслух поддерживаем спортсмена: «Смелее, смелее! Будь мужчиной!» Юный спортсмен, преодолевая в себе чувство страха и неудобства перед товарищами, продолжает вести спарринг и часто успешно заканчивает раунд. Однако в данной ситуации надо очень точно определять, насколько серьезна травма.

Бывают и такие ситуации, когда спортсмен сильно устал, тяжело дышит, ему трудно, почти невозможно продолжать спарринг. Тогда мы решительно заставляем спортсмена довести поединок до конца. Но при этом незаметно для уставшего даем знать его партнеру, чтобы тот снизил темп боя. Это способствует воспитанию уверенности, воли, смелости, находчивости – качеств, столь необходимых для современного кикбоксера.

Такие тренировки в зале, проведенные эмоционально, с напряжением физических и психических сил, требуют от воспитанников значительных волевых усилий и способствуют преодолению нерешительности и слабоволия кикбоксеров, развитию у них настойчивости, упорства, смелости и целеустремленности – именно тех волевых качеств, которые определяют в конечном итоге, наряду с физической и технической подготовленностью, эффективность соревновательной деятельности юных кикбоксёров.

Для воспитания настойчивости и трудолюбия мы часто используем соревновательный метод при выполнении физических упражнений: кто сделает большее число повторений, дольше удержится за лидером, чья команда быстрее доставит эстафету в кроссе и пр. Задания даются

посильные. Выполнение его укрепляет веру в свои силы, стимулирует к дальнейшей работе, воспитывает трудолюбие.

Разумеется, ходе учебно-тренировочного процесса большое внимание уделяется технической, тактической и физической подготовке. Чем лучше подготовлен боксер, тем сильнее у него чувство разумной уверенности.

Уделяя внимание воспитанию волевых качеств воспитанников, мы опираемся и на мотивы побуждения к занятиям этим видом спорта.

Однако мотивы побуждений действительны лишь тогда, когда юный спортсмен чувствует, что овладевает навыками, успешно выступает в соревнованиях. Глубокие побуждения помогают преодолевать трудности, совершать усилия, формируя интерес к труду.

Побуждение повышает активность, настойчивость и помогает приобрести и поддерживать мотивы занятия спортом, так как первоначально дети приходят на занятия с конкретными ближайшими мотивами деятельности. Например, они хотят скорее участвовать в соревнованиях, а недолго и кропотливо учиться техническим приемам, проводить бои с тенью, или «закалять ударные поверхности».

Мы используем данные мотивы для воспитания целеустремленности, для формирования положительного отношения воспитанников к тренировочному процессу, а к решению более серьезных учебно-тренировочных задач готовим постепенно, по мере прогрессирования ученика.

Наши воспитанники принимают участие во всевозможных соревнованиях и турнирах, так как, по нашему мнению, участие в них является самым лучшим средством воспитания воли к победе. Чем труднее условия соревнований, чем сильнее противник, тем интереснее борьба и дороже победа. Спортсмен всей силой своей воли должен стремиться к победе, быть бойцом до конца.

Таким образом, чтобы стимулировать волевые усилия воспитанников на преодоление все возрастающих трудностей, в тренировке мы успешно

используем методы психологического воздействия. Данные методы помогают нам не только стимулировать волевые усилия, но и выработать у кикбоксеров соответствующие установки, создают такие эмоциональные состояния, которые способствуют достижению оптимальной работоспособности или отдыху. Все методы можно разбить на две группы: методы словесного и смешанного воздействия. К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, убеждение, одобрение, похвала, требование, приказ, часто мы приводим примеры из своей спортивной практики, а также и других спортсменов и т. п.

К методам смешанного воздействия, используемых на учебно-тренировочных занятиях юных кикбоксеров, относятся поощрение и ободрение, наказание, а также информация о результатах действий, специальные упражнения для самонастройки. На занятиях мы разъясняем нашим воспитанникам, как важно иметь сильный характер, быть целеустремленным, настойчиво овладевать техникой и тактикой; мы убеждаем их в необходимости соблюдать спокойствие в бою, применять приемы аутогенной тренировки перед выступлением и вести себя корректно по отношению к партнерам; возбуждаем перед выступлением на ринге чувство собственного достоинства и чести. В отдельных случаях можно даже воздействовать на самолюбие юного спортсмена с целью вызвать у него желание доказать правоту, обострить чувство спортивной злости и т. д.

Средства смешанного воздействия мы сопровождаем наглядным показом, различными упражнениями, отзывами других людей и т.п. Это могут быть в качестве ободрения соответствующие возгласы, жесты, мимика и др.; но важно вовремя справедливо и наказать, чтобы вызвать чувство стыда и стремление загладить свою вину; отвлечь от навязчивых мыслей, плохого расположения духа и др.

Чтобы наглядно показать примеры мужественной борьбы на ринге, мы демонстрируем фотографии, видеоролики, иллюстрации из прессы.

Воспитывая волевые качества кикбоксеров во время тренировки, мы обращаем особое внимание на тех воспитанников, которые менее морально устойчивы и слабы в волевом отношении. Если воспитанник осознает, что им постоянно интересуются, и за ним ведется контроль, он с большим рвением будет стремиться решить поставленные перед ним задачи.

Юноши, мальчики приходят в секцию с разными целями, например, выполнить разрядные нормативы, получить звание мастера спорта, овладеть тонкостями техники и тактики, или их приводят родители за здоровьем, озабоченные физическим развитием и т. д. Тренер выясняет цель и постоянно напоминает им об этом, так как, по его мнению, только, имея перед собой ясную цель в спортивной деятельности, юный спортсмен сознательно стремится преодолевать различные трудности в тренировке и в соблюдении режима. А ведь в процессе преодоления трудностей проявляются и формируются волевые качества спортсмена.

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.

По сигналу, помощь прекращается, и юный спортсмен старается удержаться в положении вися максимально возможное время. Положение вися считается от сигнала для начала вися до разгибания рук до прямого угла. Это время фиксируется в секундах.

2) Упражнение «стульчик»: встав спиной к стене и испытуемый опускается 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. Время испытания продолжается до момента, когда ягодицы коснутся пола.

Параметры теста:

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

В настоящей педагогическом исследовании мы рассматриваем **проблему** развития волевых качеств у кикбоксеров на учебно-тренировочном этапе.

Цель исследования – выявление условий развития волевых качеств кикбоксеров на учебно-тренировочном этапе подготовки.

В ходе исследования мы исходили из гипотезы, что постепенное усложнение учебно-тренировочного материала, создание условий, требующих проявления определенных усилий в преодолении трудностей и постановка дополнительных заданий на утомление; тренировки с партнерами разного уровня физической и технико-тактической подготовленности, а также применение средств специальной психологической подготовки способствуют развитию волевых качеств характера у юных спортсменов.

Решая задачи педагогического исследования, выдвинутые нами в соответствии с предметом, целью и гипотезой исследования мы изучили состояние проблемы в теории и практике спортивного образования; исследовали особенности развития волевых качеств в единоборствах; представить методы и средства развития волевых качеств у юных кикбоксеров.

В ходе педагогического исследования посредством контрольного тестирования мы выявили динамику развития волевых качеств наших воспитанников. В качестве тестов на определение волевых качеств мы использовали статические упражнения:

- 1) вис на согнутых руках.
- 2) упражнение «стульчик».

Данные упражнения свидетельствуют не только об уровне развития силы рук и ног и выносливости занимающихся, концентрации и балансе, но и позволяют судить о самоконтроле, об упорстве и умении спортсмена терпеть, преодолевать напряжение и усталость.

Математическая обработка данных показала положительную динамику показателей. Так результат в удержании виса на согнутых руках улучшился на 18,19 секунд, а в упражнении «стульчик» - на 50 секунд.

Вывод

Таким образом мы можем констатировать, что используемые нами средства и методы тренировки юных кикбоксеров способствуют повышению у них не только физических способностей, но и волевых качеств.

Для этого в тренировку кикбоксеров необходимо систематически и целенаправленно включать упражнения, выполнение которых требует от занимающихся проявления таких качеств как смелость, решительность, настойчивость, упорство, инициативность. К ним также относятся общеразвивающие упражнения: кроссовый бег в любую погоду с преодолением препятствий, выполнение упражнений на фоне нарастающего утомления, создание проблемно-поисковых ситуаций на занятиях, а также и специальные: увеличение нагрузки, учебные бои со спарринг-партнёрами более высокого уровня подготовленности, участие в соревнованиях и т.п.

Очень важно также в ходе учебно-тренировочного процесса соблюдать строгую дисциплину, спортивный режим, аккуратность и активно участвовать в жизни спортивного коллектива, что решает задачу воспитания спортивного трудолюбия.