

ДОКЛАД

Тренера-преподавателя Джанаева Т.Р.

Воспитание морально – волевых качеств у борцов

Одним из основных условий успехов в борьбе самбо является развитие морально-волевых качеств. Борец не может добиться успеха в тренировке и на соревнованиях, если он не имеет таких качеств, как настойчивость, смелость, выдержка, решительность, самостоятельность, инициативность. Высокое развитие этих качеств определяет силу воли. Воля борца -- это психическая деятельность, выражающаяся в сознательных действиях и поступках, направленных на достижение поставленных целей. В борьбе самбо воля особенно четко проявляется в действиях и поступках, связанных с преодолением различных трудностей.

Развитие воли зависит от качества педагогического процесса, воспитания и связанных с ними сознательности занимающихся, привычек, установившихся моральных норм, от работы борца над собой. Основным условием, способствующим воспитанию воли, является мнение коллектива и тренера.

Задача тренера при развитии морально-волевых качеств борца состоит в том, чтобы обеспечить условия для их совершенствования, научить борца правильно выбирать цели и оценивать свои действия, поощрять правильные действия и поступки, обеспечить единое мнение коллектива секции и умение правильно оценивать действия членов коллектива. Развитие настойчивости. Настойчивость борца выражается в его способности упорно стремиться к достижению поставленной цели, несмотря на затруднения, которые встречаются на пути.

Сначала достижение поставленной цели не должно иметь значительных трудностей. Затем в результате успешных действий борец получает уверенность, которая стимулирует его на достижение более трудных целей. Здесь тренер должен помочь занимающемуся правильно оценить свои силы, и если в результате первых успехов борец принимает невыполнимое решение, то тренер предупреждает его об этом. Если спортсмен в результате не смог преодолеть трудностей и не смог добиться решения поставленной задачи, то тренер помогает ему вскрыть причины и наметить путь, который в дальнейшем позволит добиться победы. Постепенно борец приучается преодолевать сначала небольшие затруднения, а затем- и более сложные.

Настойчивость борца тесно связана с трудолюбием. Нужно отметить, что настойчивость развивается только тогда, когда борец имеет успех в достижении, поставленных целей. Наоборот, не развивается настойчивость, если цель не достигнута. Развивается неуверенность, стремление преуменьшить СВОИ СИЛЫ.

Развитие выдержки. Выдержка борца выражается в его способности преодолевать различные чувства (страх, жажда, усталость, боль и др.), возникающие в результате воздействия как внешних, так и внутренних факторов. Выдержка борца имеет большое значение при выполнении требований режима, при достижении намеченной цели, несмотря на то, что для этого приходится иногда сдерживать инстинкты, привычки. При подгонке веса борцу приходится преодолевать сильное чувство жажды и голода. Если у него нет достаточной выдержки, то он «не утерпит» и в результате к моменту взвешивания превысит «свой вес». В схватке борец, не имеющий выдержки, не сможет преодолеть чувства усталости и «отдаст победу» противнику.

Спортсмен, не имеющий выдержки, может, поддавшись чувству «гнева», нарушить правила, допустить грубость и проиграть.

Выдержка борца развивается, если он приучает себя преодолевать сначала свои чувства, имеющие небольшую «интенсивность» (небольшую жажду, боль, усталость, нежелание что-либо делать, раздражение, страх, желания, отвлекающие от решения поставленной задачи и т. п.), а затем и более сильные чувства. Это достигается путем разработки системы заданий в тренировке, постепенного повышения требований, предъявляемых к занимающимся.

Уверенность борца в необходимости преодоления трудностей и подавлении определенных чувств способствует развитию выдержки.

Развитие смелости (решительности). Смелость, решительность борца выражается в его способности не бояться трудностей, неудач, умения, оценивая свои возможности, принимать правильное решение, и, приняв его, стараться выполнить. Борец вырабатывает у себя способность из различных мотивов, определяющих его деятельность, выбрать наиболее правильные. Приняв решение, нужно действовать сразу без промедлений. Смелость борца развивается, если она базируется на уверенности и подкрепляется мнением (одобрением) тренера и коллектива секции. Проявлению смелости мешает неуверенность и страх.

Смелости борца базируется на решительности. Качество смелости тем выше, чем больше чувство опасности, которое нужно преодолеть борцу. Смелость воспитывается и развивается на выполнении различных действий, требующих подавления чувства страха, неуверенности. Эти чувства легче преодолеваются, если в группе имеется пример успешного выполнения другими занимающимися этих действий. Если первая попытка выполнения действия будет успешной и не повлечет за собой никаких неприятных ощущений, то следующие попытки будут выполняться смелее, и, наоборот, если попытка будет неудачной и поведет к неприятным ощущениям, то борец будет стремиться избежать повторения. В последнем случае вместо смелости будет развиваться нерешительность.

Успешное выступление борца в соревнованиях также развивает решительность, смелость. В последующих соревнованиях спортсмен будет еще более решительным и смелым. Если в соревнованиях или тренировке борец проигрывает большинство схваток, то его последующие выступления будут нерешительными. Таким образом, при воспитании качества решительности (смелости), нужно следить за тем, чтобы все или большинство действий, которые пытается выполнить борец, подкреплялись положительными раздражителями. В схватках выполнение приемов и неудача контратаки со стороны противника повышают смелость, решительность борца, и, наоборот, успех контратаки противника резко снижает решительность борца в применении данных приемов (особенно в схватках с этим противником). Смелость борца зависит от его выдержки, способности подавлять свои чувства, что, в свою очередь, помогает принять правильное решение, выбирать из различных мотивов деятельности не самый приятный, а самый нужный.

Если борец выполняет действия, которые не доставляют ему удовольствия, но они необходимы для коллектива, то тренер и коллектив борцов должны найти обязательно какие-то меры поощрения, чтобы в следующий раз спортсмен решительнее выполнял нужную для коллектива работу. Следует учитывать, что меры поощрения должны быть такими, чтобы подавлять неприятные ощущения, которые получает борец перед или при выполнении работы.

Развитие самостоятельности и инициативности. Самостоятельность и инициативность борца выражаются в его способности действовать самому без посторонней помощи или руководства, способности самому принимать решения и выполнять их, в стремлении к новому, дерзанию.

Это очень нужные и важные качества, которые помогают борцу выдвинуться в число ведущих и стать победителем в соревнованиях и схватках, в которых тренер не имеет возможности следить за борцом и тем более подсказывать ему правильные решения. Самостоятельность и инициативность борца базируются на глубоких знаниях, которые помогают ему принимать правильные решения.

Эти качества развиваются с помощью сообщений о наиболее правильных, способах действий в различной обстановке (рассказ и показ) и при дальнейшем предоставлении возможности выполнить (проверить) их.

При проведении схваток в тренировке и в соревнованиях борец должен привыкнуть, что он, чтобы выиграть, может надеяться только на себя, что никто ему не поможет и не подскажет. Это заставляет борца действовать самостоятельно.

Если борец принимает неправильное решение -- это значит, что у него нет достаточных знаний" по этому вопросу. Задача тренера выяснить, что из изученного материала не усвоено занимающимся (наблюдения тренера за действиями борца позволяют сделать это), и в дальнейшем объяснить, почему его действия были неудачными

Получив определенные знания на занятиях, борец может действовать не только так, как показывал тренер, а и по-своему, успешно решая задачу. Так, иногда при разучивании приема спортсмен «находит» свой (новый) вариант проведения данного приема. Такую инициативу следует всемерно поддерживать и поощрять. Поощрение выражается в том, что тренер предлагает борцу показать «изобретенный» прием всем занимающимся и одобряет его деятельность. Это повышает инициативность не только «изобретателя», но и других спортсменов.

Самостоятельность и инициативность борца должны развиваться постепенно, по мере накопления у занимающихся достаточных знаний. Развивая самостоятельность занимающихся, тренер должен стремиться к тому, чтобы борец уже на первых занятиях мог сам попробовать выполнять какие-то простые действия. Постепенно самостоятельность должна развиваться до такой степени, что борец может сам правильно решать все задачи, возникающие в тренировке и соревнованиях.

Когда спортсмен принимает самостоятельное решение, у него обычно происходит борьба различных мотивов. Причем эта борьба не заканчивается в большинстве случаев моментом принятия решения, а может продолжаться и в процессе выполнения его, особенно если при выполнении встречаются какие-либо трудности. Так, например, решение «сгнать вес» к определенному соревнованию складывается в результате борьбы различных мотивов. После того, как борец принимает решение и приступает к «сгонке веса», чувство жажды увеличивается и подкрепляет мотивы против. Если у спортсмена нет высокоразвитых качеств выдержки и настойчивости, то он может переменить решение. Настойчивый и выдержанный борец сгонит вес, но если он не добьется победы в соревнованиях, то в дальнейшем не сможет быть таким настойчивым (если не будет поощрен каким-то другим способом).

Развитие морально-волевых качеств происходит в процессе занятий и соревнований и в быту. Правильное построение занятий, соревнований и режима, соответствующая требовательность со стороны тренеров, судей и коллектива секции, выражающаяся в том, что они поощряют правильные действия и наказывают или осуждают неправильные, позволяют развивать морально-волевые качества борца.

Используемая литература

1. Методы совершенствования психологической и специальной работоспособности у борцов Диссертация А.Сосин. Киев, 1980, дисс. канд. пед. наук.
2. Борьба самбо Полубинский В.Н., Сенько В.М. Минск: 1980.
3. Физическая подготовка борца Чумаков Е.М., Ионов С.Ф. Москва, 1980
4. Самбо Рудман Д.Л. Издательство: "Физкультура и спорт" Москва, 1979
5. Тактика борца Чумаков Е.М. Издательство: "Физкультура и спорт" Москва, 1976.