

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Гранит»
городского округа Тольятти

Рекомендации
по нравственному и волевому воспитанию
ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ

(для педагогов дополнительного образования и тренеров)

Составитель
Гуськов Максим Владимирович
педагог ДО

ПРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЗЮДОИСТОВ

Нравственность — это совокупность норм и правил, регулирующих взаимодействие с окружающими людьми; стимулирующих или тормозящих поведение дзюдоистов в спортивной подготовке и в быту. Нравственные нормы у дзюдоистов детско-юношеского возраста формируются под воздействием воспитания и обосновываются идеалами добра, справедливости.

Организация нравственного воспитания в процессе подготовки дзюдоистов осуществляется в 3 направлениях:

Нравственное просвещение — это действия тренера-преподавателя, направленные на формирование у юных дзюдоистов нравственного сознания, помогающего оценивать свои поступки. Просвещение воспитанников основывается на практических спортивных примерах из прошлого и настоящего, на систематическом воздействии тренера-преподавателя на сознание и чувства дзюдоистов словом и личным примером. Одной из основных воспитательных задач тренера-преподавателя является содействие формированию у детей и подростков, занимающихся дзюдо, нравственного идеала и нравственного поведения.

Формирование нравственного опыта в процессе занятий дзюдо достигается при условии, что учебно-тренировочные уроки доставляют занимающимся эмоциональное удовлетворение (если педагогически правильно организованы). Начиная с младшего возраста в занятиях дзюдоистов создаются воспитывающие ситуации при проведении подвижных игр, элементарном противоборстве, в подготовке занимающимся инвентаря для занятия, выполнении заданий по самостоятельной подготовке.

Занятия дзюдо сами по себе не оказывают целенаправленного воспитательного воздействия на детей и подростков. Успеха в воспитании занимающихся возможно достичь в том случае, если на каждом занятии ставить и решать конкретные воспитательные задачи.

Нравственное стимулирование оказывает важную роль в воспитательном процессе. В практике спортивной подготовки это направление реализуется через поощрение и наказание — стимулирующие факторы, позволяющие закрепить хорошие привычки и переформировать плохие. Тренеру-преподавателю при проведении воспитательного процесса с дзюдоистами важно учитывать индивидуальные особенности воспитанников. Так, один дзюдоист — скромн и стеснителен, другой — честолюбив и тщеславен, третий судит о себе строго и справедливо. Все это нужно учитывать при поощрении или наказании в коллективе. Нужно избегать наказаний провинившегося при коллективе, часто беседа с порицанием поступка воспитанника, проведенная наедине, имеет большее воспитательное значение, чем «разбор» перед всей группой.

Наглядность в зале дзюдо

Японские коллеги при воспитании дзюдоистов применяют методы наглядности. В частности, во многих залах дзюдо над выходом ввешена картина с одной и той же надписью. Ее содержание не позволяет чувствовать превосходство над другими и зазнаваться всем спортсменам, изучающим дзюдо. Надпись на картине гласит «Сколько бы Вы ни отработывали технику, в ней всегда присутствует высшая сила».

ВОЛЕВОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЗЮДОИСТОВ

Дзюдо как вид единоборства предъявляет много специфических требований к психике дзюдоиста, наличие у него определенных волевых качеств.

Развитие волевых качеств должно основываться на уверенности дзюдоистов в своих силах, понимании ими реальности воплощения поставленных технико-тактических или морально-волевых задач, осознании целей и средств их достижения. Ребята должны знать характерные особенности своего стиля боя, его сильные и слабые стороны, соотношение сил с противниками, положительные или отрицательные влияния возможных ситуаций боев на психику противников, помнить типичные случаи из собственной боевой практики, черпать знания из опыта мастеров. Методами развития волевых качеств могут быть:

- организация специальных тренировочных занятий;
- проведение совместных занятий слабее подготовленных школьников-дзюдоистов с более сильными, что позволяет использовать силу примера;

- постановка конкретных тренировочных задач, вынуждающих к преодолению определенных трудностей;

- постановка задач на проявление максимальных усилий.

Лучшим средством волевой подготовки являются тренировочные бои, так как бой сам по себе предъявляет исключительно широкие требования к психике дзюдоистов и вынуждает к проявлению максимальных волевых усилий. Ускорению процесса формирования бойцовских качеств у школьников в наибольшей мере служит организация тренировочных боев в форме командной борьбы, так как ей сопутствует высокий эмоциональный фон, стремление участников выручить команду или закрепить определившийся успех. Все это облегчает проявление волевых усилий, приобретение уверенности в своих силах и возможностях.

Многие новички быстро прекращают занятия борьбой из-за страха боли от приёмов. Далее, по мере роста тренировочной нагрузки уходят те, кто испытывает страх от деятельности, связанной с проявлением выносливости.

Дзюдо отличает интенсивная, напряжённая "взрывная" деятельность:

мгновенные напряжения, чередующиеся с расслаблениями, высокий темп борьбы. В ходе напряжённой схватки борец должен быть целеустремлённым, инициативным, иметь большое самообладание, выносливость, мгновенную реакцию на движение соперника, высокую степень чувствительности (тактильной, мышечно-суставной).

У дзюдоистов во время тренировок встречаются определённые трудности, на преодоление которых затрачиваются волевые усилия. К таким трудностям, по мнению Колешао А.А. (1982), относятся:

1. Необходимость затрачивать большую физическую и нервно-психологическую энергию для преодоления сопротивления партнёра (соперника) в динамике борьбы;
2. Разнообразие технических и тактических действий, их вариантов;
3. Ограниченные размеры татами.
4. Трудности, вызванные строгостью требований правил соревнований интенсификация ведения борьбы, наказание за пассивное ведение схватки, за уход с татами);
5. Чередование напряжённого динамического характера действий со статическими;
6. Возможность необъективного судейства;
7. Интенсивность высоких тренировочных нагрузок;
8. Участие в соревнованиях;
9. Адаптация к новым условиям и месту соревнований (чужой зал, громкая музыка, реакция зрителей);
10. Масштаб соревнований и большое количество участников;
11. Ограниченное время схватки;
12. Нарастающее утомление;
13. Непредсказуемость в действиях соперника;

14. Боязнь соперника [11, 113].

Столкнувшись с тяжёлыми физическими и психическими нагрузками, многие дети прекращают занятия дзюдо. Одной из причин, по мнению многих авторов, является отсутствие волевого воспитания. Начало волевого воспитания ребёнок получает в семье.

Истинный дзюдоист терпеливо выполняет монотонные тренировки, умеет быть сдержанным и молчаливым, что помогает ему суметь сосредоточиться на тренировках, в спарингах и на соревнованиях.

Дзюдоисту присущи мягкость, скромность и справедливость как черты характера и готовность

сохранять дух дзюдо в своём поведении в течении всей жизни. В связи со всем этим он умеет управлять своей энергией и эмоциями. Одержат победу над соперником может только борец, сохранивший в схватках ясный ум, самообладание, стремление победить, умеющий использовать дух и тело как единое целое при выполнении приёмов во встречах с соперником. Кроме того, дзюдоист должен обладать смелостью, умением подавлять страх и боль, не терять присутствия духа и самообладания в самых трудных схватках. Настоящий дзюдоист - это спортсмен с сильной волей, твёрдым характером, гармонически сочетающим в себе духовное и физическое начало (единства духа и тела), умеющий в нужный момент концентрировать максимум усилий в доли секунды.

Школьный возраст является наиболее благоприятным для начала занятий спортом, в частности дзюдо. Н.Д. Скрябин считает, что данный возраст наиболее подходящий для отбора в виды спорта требующие риска, и каждый ребёнок должен выбрать вид спорта по своим способностям, но, на этот выбор спортивной деятельности оказывает влияние сочетание типологических особенностей свойств нервной системы. А.Г. Шумилин в своей работе указывает, что при формировании спортивной мотивации у юных спортсменов, необходимо опираться на их личностные особенности

такие как темперамент, самооценка, психическая надёжность. Юные дзюдоисты в силу незрелости некоторых черт характера не могут подавлять особенности своего темперамента, поэтому по возможности необходим индивидуальный подход в выборе средств, методов, для организации занятий. Тренеру-преподавателю необходимо стимулировать интерес у детей к занятиям спортом, так как ошибки в организации тренировок могут привести к отсеву занимающихся особенно на начальном этапе обучения.

Воспитание нравственно-волевых качеств личности юного поколения считается актуальным во все времена. На формирование личности влияет не только воспитательно-педагогический процесс, но и социально-экономическая ситуация в стране. С уходом старой системы поменялись нравственные ценности. Перед педагогической наукой стали актуальными поиски новых методов воспитания учащихся.

В последнее десятилетие привлекли внимание исследователей педагогические технологии. Включая психолого-педагогическую поддержку учащегося. Но, на теоретическом и практическом уровне вопросы психолого-педагогической поддержки детей младшего школьного возраста начинающих заниматься спортом, в частности дзюдо, не ставились.

Дзюдо является одним из сложных видов спортивной деятельности, требующей полной отдачи физических сил, также дзюдоисты испытывают психологические перегрузки. В нашем стремительно меняющемся мире очень часто меняются жизненные ценности, что в свою очередь отражается на становлении характера подрастающего поколения. В учебно-тренировочном процессе и соревновательной деятельности возникает много ситуаций, требующих проявления как нравственных, так и волевых качеств. Для того чтобы у детей, занимающихся дзюдо выработать привычку нравственного поведения, чтобы они в нужный момент могли проявить волевые качества, тренеру самому необходимо создавать преднамеренные

ситуации в учебно-тренировочном процессе, что позволяет ускорить формирование нравственно-волевых качеств.

Воля – это сознательное управление человека своими действиями и поступками. Волевою активностью характеризуют как преднамеренную, произвольную. Такая активность человека отличается применением волевых усилий. Под волевым усилием понимают сознательно совершаемое усилие над собой, которое является толчком к непосредственному осуществлению какого-либо действия. В наличии волевого усилия человек убеждается тогда, когда необходимо преодолеть значительные трудности.

Волевые усилия характеризуются интенсивностью, длительностью и направленностью.

Направленность волевых усилий – это функции активации и торможения. В различных ситуациях человек использует разные по направленности волевые усилия: в одном случае требуется придавать усилия для того, чтобы сохранять активность в деятельности, в другом – усилия помогают остановить, например, нежелательную деятельность.

Длительность волевых усилий зависит от силы мотива к действию (если человек очень хочет достичь какой-либо цели, то он будет проявлять более длительные волевые усилия) и от энергетики активности (чем больше энергетических ресурсов имеется у человека, тем длительнее он может сохранять волевые усилия).

Интенсивность волевых усилий определяется силой мотива к действию, энергетикой активности и нравственными качествами личности человека.

Проявление воли имеет свои особенности, связанные с возрастом школьников.

Младший школьный возраст: учащиеся совершают волевые действия, главным образом, по указанию взрослых. К третьему классу они приобретают способность совершать волевые акты в соответствии с собственными мотивами. Младшие школьники могут проявлять настойчивость в учебной деятельности. Со временем у них формируется выдержка, ослабевают импульсивность. Ученики младших классов проявляют

волевые качества, в основном, лишь для того, чтобы быть хорошими исполнителями воли других, чтобы заслужить расположение к себе взрослых.

Подростковый возраст: свойственное этому возрасту половое созревание существенно изменяет (увеличивает) подвижность нервных процессов. Это приводит к определенным изменениям в волевой сфере. У подростков возрастает смелость, но снижается выдержка. Настойчивость может проявляться только в интересной для них работе. Снижается дисциплинированность, усиливается упрямство. В волевых усилиях процессы возбуждения преобладают над торможением. Начинается формирование перехода организации волевой активности от внешней стимуляции к внутренней (самостимуляции).

Старший школьный возраст: определяющим в проявлении волевых усилий является механизм самостимуляции. Старшеклассники могут проявлять достаточно высокую настойчивость в достижении поставленной ими цели.

Дзюдо как вид единоборства предъявляет много специфических требований к психике дзюдоиста, наличие у него определенных волевых качеств.

Развитие волевых качеств должно основываться на уверенности дзюдоистов в своих силах, понимании ими реальности воплощения поставленных технико-тактических или морально-волевых задач, осознании целей и средств их достижения. Ребята должны знать характерные особенности своего стиля боя, его сильные и слабые стороны, соотношение сил с противниками, положительные или отрицательные влияния возможных ситуаций боев на психику противников, помнить типичные случаи из собственной боевой практики, черпать знания из опыта мастеров. Методами развития волевых качеств могут быть:

– организация специальных тренировочных занятий;

- проведение совместных занятий слабее подготовленных школьников-дзюдоистов с более сильными, что позволяет использовать силу примера;
- постановка конкретных тренировочных задач, вынуждающих к преодолению определенных трудностей;
- постановка задач на проявление максимальных усилий.

Лучшим средством волевой подготовки являются тренировочные бои, так как бой сам по себе предъявляет исключительно широкие требования к психике дзюдоистов и вынуждает к проявлению максимальных волевых усилий. Ускорению процесса формирования бойцовских качеств у школьников в наибольшей мере служит организация тренировочных боев в форме командной борьбы, так как ей сопутствует высокий эмоциональный фон, стремление участников выручить команду или закрепить определившийся успех. Все это облегчает проявление волевых усилий, приобретение уверенности в своих силах и возможностях.

Дзюдо отличает интенсивная, напряжённая «взрывная» деятельность: мгновенные напряжения, чередующиеся с расслаблениями, высокий темп борьбы. В ходе напряжённой схватки борец должен быть целеустремлённым, инициативным, иметь большое самообладание, выносливость, мгновенную реакцию на движение соперника, высокую степень чувствительности (тактильной, мышечно-суставной).

Столкнувшись с тяжёлыми физическими и психическими нагрузками, многие дети прекращают занятия дзюдо. Одной из причин, по мнению многих авторов, является отсутствие волевого воспитания. Начало волевого воспитания ребёнок получает в семье.

Истинный дзюдоист терпеливо выполняет монотонные тренировки, умеет быть сдержанным и молчаливым, что помогает ему суметь сосредоточиться на тренировках, в спаррингах и на соревнованиях. В связи со всем этим он умеет управлять своей энергией и эмоциями. Одержат победу над соперником может только борец, сохранивший в схватках ясный ум,

самообладание, стремление победить, умеющий использовать дух и тело как единое целое при выполнении приёмов во встречах с соперником. Кроме того, дзюдоист должен обладать смелостью, умением подавлять страх и боль, не терять присутствия духа и самообладания в самых трудных схватках.

Школьный возраст является наиболее благоприятным для начала занятий спортом, в частности дзюдо. Данный возраст – наиболее подходящий для отбора в виды спорта требующие риска, и каждый ребёнок должен выбрать вид спорта по своим способностям, но, на этот выбор спортивной деятельности оказывает влияние сочетание типологических особенностей свойств нервной системы. Юные дзюдоисты в силу незрелости некоторых черт характера не могут подавлять особенности своего темперамента, поэтому по возможности необходим индивидуальный подход в выборе средств, методов, для организации занятий. Тренеру-преподавателю необходимо стимулировать интерес у детей к занятиям спортом, так как ошибки в организации тренировок могут привести к отсеву занимающихся особенно на начальном этапе обучения.

Литература

1. Физическое воспитание и здоровьесберегающая деятельность, [Аличеев Д.А.](#), 2016 г.
2. Борьба дзюдо (Первые уроки) Шулика Ю.А., 2006 г.