

Министерство образования и науки РФ  
Государственное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
Владимирский государственный университет

А.И. БАБАКОВ  
С.В. УЛЬЯНКИН

**ФИЗИЧЕСКАЯ И ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА  
БОРЦОВ НА ПОЯСАХ НА ОСНОВЕ  
ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДИКИ  
САМОВОСПИТАНИЯ**

Учебное пособие

Владимир 2010

УДК 796.81/.85

ББК 75.715

Б12

Рецензенты:

Кандидат педагогических наук, доцент  
начальник кафедры физической подготовки  
Владимирского юридического института Федеральной  
службы исполнения наказаний России

*А.В. Гадалов*

Заслуженный тренер Казахской ССР, кандидат  
педагогических наук профессор кафедры физического  
воспитания Владимирского государственного университета

*В.Г. Афанасьев*

Доктор психологических наук, профессор  
кафедры психологии  
Владимирского государственного университета

*В.А. Зобков*

Печатается по решению редакционного совета  
Владимирского государственного университета

**Бабаков, А. И.**

Б12           Физическая и волевая подготовка борцов на поясах на ос-  
нове использования методики самовоспитания : учеб. пособие /  
А. И. Бабаков, С. В. Ульяновкин ; Владим. гос. ун-т. – Владимир :  
Изд-во Владим. гос. ун-та, 2010. – 103 с.

ISBN 978-5-9984-0095-7

Рассмотрены теоретические и практические аспекты физической, волевой  
и эмоциональной подготовки во время спортивных тренировок, соревнований по  
борьбе на поясах на основании проведенных исследований и опыта тренерской  
работы по данному виду спорта.

Предназначено для студентов, преподавателей, тренеров для использова-  
ния в процессе учебных занятий по физической культуре в отделении единоборств  
высших и средних учебных заведений.

Табл. 9. Библиогр.: 16 назв.

УДК 796.81/.85

ББК 75.715

ISBN 978-5-9984-0095-7

© Владимирский государственный  
университет, 2010

## ПРЕДИСЛОВИЕ

В борьбе на поясах довольно небольшой арсенал приемов по сравнению с вольной, греко-римской борьбой, самбо и дзюдо. Это броски из положения основной стойки борца с захватом за пояс на спине.

Соревнования проводятся среди мужчин и женщин, по весовым категориям и правилам, утвержденным Всемирной федерацией борьбы на поясах. Официально проводятся первенства мира, Европы, разных стран и континентов по различным возрастным группам.

В России борьба на поясах и ее разновидности – куреш у татар, русская поясная борьба, хапсагай у якутов, а также в бывших союзных республиках у казахов – казакша куреш, у грузин – чида-оба всегда пользовались большой популярностью.

Во Владимирской области набирает силу и «становится на ноги» борьба на поясах – молодой для жителей нашей области вид спорта. На сегодняшний день в области зарегистрирована Владимирская областная федерация борьбы на поясах.

На соревнованиях по борьбе на поясах можно видеть представителей вольной и греко-римской борьбы, самбистов и дзюдоистов как юношей, так и девушек, желающих попробовать себя в этом интересном спортивном поединке. Главное правило – провести приём не распуская хват за пояс.

Авторами данного учебного пособия – мастером спорта по вольной борьбе Александром Ивановичем Бабаковым и мастером спорта по борьбе самбо Сергеем Владимировичем Ульяновским – подготовлена нужная и своевременная книга, рассматривающая главную составляющую компоненту в подготовке борца на поясах – развитие физических, волевых и эмоциональных качеств. При этом авторы предлагают сосредоточить внимание на использовании методов самовоспитания, самостоятельной работе каждого борца над собой не только на тренировках и соревнованиях, но и в свободное время.

Учебное пособие написано простым доступным языком, иллюстрировано фотоматериалами, содержит приложения и список рекомендуемой литературы. Издание может быть полезно для тренеров и юных спортсменов, занимающихся борьбой на поясах, борьбой куреш, русской поясной борьбой, и всем, кого интересуют самобытные и национальные виды спортивных единоборств.

Президент Владимирской областной федерации борьбы на поясах

П.В. Левин

## Введение

В процессе современных преобразований в нашей стране необычайно актуализируется проблема воспитания человека, особенно подрастающего поколения как высшей ценности общества при использовании воспитательного потенциала и культурного наследия народов России в области физического воспитания.

Спорт как составная часть культурной деятельности общества функционирует в соответствии с установленными правилами и нормами, которые налагают определенные ограничения, требующие большой работы над собой в области физического и духовного совершенствования. Большие возможности для физического и волевого развития, воспитания и самовоспитания личности детей и молодежи предоставляют спортивные единоборства, среди которых набирает популярность такой новый вид, как борьба на поясах.

Борьба на поясах – вид спорта, по которому проводятся соревнования на первенство мира, Европы, азиатских стран, автономных республик и областей многонациональной России. Она представляет огромный и еще не в полной мере использованный оздоровительный и воспитательный резерв как для мужского контингента детей, подростков и молодежи, так и для женского. Именно в плане развития высокого уровня физических и волевых качеств этот вид спорта завоевал столько поклонников. Опыт тренировочной и соревновательной деятельности в борьбе на поясах позволяет наглядно проследить, насколько взаимосвязаны физическая и волевая подготовки борца.

Невозможно представить себе, например, проявление борцовской силы без упорства и настойчивости или быстроты и резкости проведения бросков без проявления смелости и решительности, а такое физическое качество как выносливость – без волевых качеств выдержки, терпения и целеустремленности. Гибкость всегда требует ответственности и самообладания, иначе можно получить не только неприятные болевые ощущения, но и повредить связки и суставы, травмировать

себя. Ловкость в борьбе на поясах бывает двух разновидностей: 1) ситуативная, где больше участвует интеллект борца, в частности смекалка и находчивость; 2) координационная как сложнейшее по структуре физическое качество, связанное с координацией движений и быстротой нахождения нужных вариантов атак, защит и контратак. Ловкость тесно связана с психологическими, возможно, наследственными задатками борца, его смекалкой, находчивостью, логичностью и гибкостью мышления при наличии физических качеств и тонкой мышечной чувствительности. Это физическое качество развивается больше при использовании игровых методик тренировки. Результаты самонаблюдений и самооценок спортивной деятельности юных борцов доказывают это.

В учебном пособии ставится цель показать необходимость тесной связи между физической и волевой подготовкой при ведущей роли самовоспитания. Педагогические возможности физического и волевого самовоспитания заложены в физических и волевых усилиях, применяемых во время тренировок и соревнований по борьбе на поясах.

Процесс самовоспитания юных борцов, занимающихся этим видом борьбы, представляется необходимым не только как процесс физического совершенствования, но и в первую очередь как осуществление возможностей в волевом развитии личности самостоятельно, без контроля и принуждения со стороны.

Пособие включает три главы. Первая раскрывает сущность процесса самовоспитания, этапы развития научных исследований в этом направлении, отдельные трудности в работе по самовоспитанию со стороны тренеров и борцов. Вторая глава посвящена основам методики физической подготовки в спорте и конкретно борца на поясах. В третьей главе, посвященной волевой подготовке, рассматриваются методы и методические приемы развития волевых и эмоциональных качеств, их взаимосвязь и применение в процессе тренировок и соревнований, освещаются особенности разных типов борцов по уровню проявления смелости и решительности – их основных волевых качеств. В завершении пособия приводятся библиографический список, анкета для тренеров и преподавателей физического воспитания (прил. 1), методика определения тревожности (прил. 2), нормативные требова-

ния по общей и специальной подготовке (прил. 3) и фотоматериалы с соревнований по борьбе (прил. 4).

Авторы с благодарностью примут все замечания и пожелания по совершенствованию данной работы. Отзывы можно направлять на кафедру физического воспитания Владимирского государственного университета.

Почтовый адрес: 600000, Владимир, ул. Горького 87. Тел. 479-842.

Адрес электронной почты: [tamara-vgu@yandex.ru](mailto:tamara-vgu@yandex.ru)

# **Глава 1. СООТНОШЕНИЕ ВОСПИТАНИЯ И САМОВОСПИТАНИЯ В ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОМ АСПЕКТЕ В РАБОТЕ ТРЕНЕРОВ-ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ОТДЕЛЕНИЯ СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ**

## **1.1. Понятие о воспитании и самовоспитании в общепедагогическом и психологическом аспектах**

Воспитание в педагогике и психологии понимается как подготовка человека к жизни, труду, приобщение к культуре, традициям при помощи специальных педагогических и психологических воздействий со стороны воспитателя на воспитанника. Под воспитанием в широком смысле этого слова понимают весь процесс воздействия на личность в специально организованных учебно-воспитательных учреждениях различного типа.

Под воспитанием в узком смысле этого слова подразумевают конкретное воздействие воспитателя на воспитанника, в результате которого прослеживается воспитательный эффект, положительный или отрицательный – это уже другой вопрос. Принято разделять три взаимосвязанных понятия: воспитание, самовоспитание и перевоспитание, хотя сделать это на практике воспитательной работы невозможно. В спортивной деятельности без самовоспитания не обойтись, поэтому в нашем учебном пособии этому процессу уделяется самое большое внимание.

Термин «самовоспитание» широко вошел в обиход психолого-педагогических понятий в нашей стране во второй половине XX в. До этого вместо слова «самовоспитание» отечественные философы, педагоги и психологи больше пользовались терминами «саморазвитие», «самосознание», «самолюбие», «самовнушение», «самонаблюдение», «самодвижение», «самопознание», «самоизменение». В БСЭ (1975) термин «самовоспитание» впервые рассматривается с психолого-педагогических позиций как систематическая деятельность человека, на-



правленная на выработку или совершенствование моральных, физических, эстетических качеств, привычек поведения в соответствии с определенным социально обусловленным идеалом (БСЭ, 1975, т. 22, с. 533 – 534).

В научной и популярной литературе самовоспитание чаще всего понимается как процесс изменения личностных и физических качеств человека под влиянием собственных усилий. Различают физическое, интеллектуальное, или умственное, самовоспитание, нравственное, волевое, религиозное, трудовое, экономическое, экологическое, эстетическое, эмоциональное и т.д. Возможны также такие детализации и конкретизации, как самовоспитание отдельных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, чему посвящены специальные исследования по разным видам спорта. Встречаются работы, специально посвященные отдельным волевым качествам спортсменов: ответственности, дисциплинированности, смелости, решительности, упорству, настойчивости, самостоятельности, терпению, самообладанию и другим проявлениям силы воли в нужном направлении. В зависимости от возраста, пола, темперамента и других психологических особенностей личности борцов на поясах к волевой подготовке примыкает так называемая эмоциональная подготовка по борьбе на поясах с учетом специфики этого вида спортивных единоборств.

В педагогике, психологии, теории физической культуры, литературе по различным видам спорта проблема самовоспитания рассматривается как составная часть всей учебно-воспитательной работы. В представленном учебном пособии раскрываются вопросы взаимосвязи воспитания и самовоспитания в работе тренеров-преподавателей по борьбе на поясах и вообще применительно к работе специалистов по физической культуре, спорту и туризму.

Отечественная педагогическая и психологическая наука уделяет большое внимание отдельным методологическим подходам к вопросам взаимосвязи воспитания и самовоспитания. Это в полной мере относится к проблеме физического и волевого воспитания и самовоспитания борцов на поясах.

Первые исследования по воспитанию и самовоспитанию физических и волевых качеств личности (В.А. Беляева, 1974; В.И. Селива-

нов, 1952), а также теории самовоспитания с общепедагогических позиций (А.Я. Арет, 1964) раскрывают многие методологические подходы к проблеме самовоспитания личности с философских, педагогических и психологических позиций. Анализ трудов авторов, являющихся основоположниками разработки проблемы самовоспитания, не входит в ракурс содержания теоретической части данного пособия. Ограничимся лишь отдельными фрагментами их трудов по ходу изложения.

Один из самых авторитетных ученых-педагогов академик Б.Т. Лихачев в трудах 90-х гг. прошлого столетия больше стал уделять внимания проблемам самовоспитания школьников.

Для педагогов-практиков, работающих в образовательных учреждениях различного типа, Б.Т. Лихачев разработал следующую модель самовоспитания, которую он назвал «**Методы детской самостоятельности**» (табл. 1).

Таблица 1

**Методы детской самостоятельности**  
(по Б.Т. Лихачеву)

Самоорганизация духа				Самоорганизация чувства и разума			Самоорганизация воли и поведения		
Самонализ	Самокритика	Самопознание	Самоощищение	Самовоспитание	Самообучение	Самообладание	Самоограничение	Самоконтроль	Самостимулирование
Самосовершенствование				Самообразование			Самодисциплина		

Как видим, проблема самовоспитания на современном этапе развития педагогики приобретает важное значение в отличие от предыдущего периода развития советской отечественной педагогики.

Далее Б.Т. Лихачев конкретизирует свои взгляды, предлагая следующую модель, ориентированную на чувства и эмоции воспитанника, деликатно назвав ее **методами педагогического и психологического прикосновения воспитателя к личности ребенка** (табл. 2).

**Методы педагогического и психологического прикосновения  
воспитателя к личности ребенка в целях коррекции его сознания  
и поведения, стимулирования или торможения деятельности,  
обращения к личности в жизненных ситуациях  
(по Б.Т. Лихачеву)**

Обращение к сознанию	Обращение к чувству	Обращение к воле и поступку
Пример. Разъяснение. Ожидание радости. Актуализация мечты. Снятие напряженности	Совести. Достоинству, самолюбию и чести, любви, эстетическому чувству, состраданию, стыду	Требование. Внушение. Упражнение. Поощрение. Наказание

В трудах Б.Т. Лихачева содержится много оригинальных мыслей по педагогике и психологии самовоспитания, что представляет для авторов учебного пособия научный интерес, а для тренеров-преподавателей – практическую значимость.

Исследования, выполненные в разные годы (1950 – 1990) А.Я. Аретом, В.А. Беляевой, Н.И. Дуниной, С.Б. Елкановым, А.Г. Ковалевым, А.И. Кочетовым, И.И. Купцовым, Л.И. Рувинским, В.И. Селивановым, М.Г. Тайчиновым, В.А. Фадеевым, С.И. Хохловым и другими педагогами и психологами, позволяют проследить основные тенденции в разработке проблем самовоспитания детей различного школьного возраста в процессе учебной и внеклассной работы. В отдельных исследованиях по педагогике и психологии имеют место формы и методы самовоспитания, применяемые в спортивных занятиях, туристических походах и соревнованиях. Это в равной степени относится к методике перевоспитания или работе с педагогически запущенными учащимися.

Рассматривая проблему воспитания и самовоспитания с психолого-педагогических позиций, нельзя не отметить, что всегда были попытки и стремления увязать эти два процесса, представить их как взаимосвязанные и взаимообусловленные (А.Я. Арет, Л.И. Рувинский, А.Г. Ковалев, А.И. Кочетов, М.Г. Тайчинов, и др.). Исследования само-

воспитания как отдельно взятого педагогического процесса были связаны, прежде всего, с самовоспитанием воли, характера, которые в общественных науках советского периода традиционно отводились психологии.

Обратимся к истории исследований проблемы самовоспитания. В исследовании С.Б. Елканова «Воспитание и самовоспитание ответственности у подростков» (1971 г.), так же, как и в книгах «Воспитание и самовоспитание школьников» М.Г. Тайчинова (1982 г.), а также Л.И. Рувинского «Воспитание и самовоспитание воли у подростков» и других раскрываются содержание и динамика, а точнее сказать, технологическая цепочка процесса воспитания с переходом к руководству процессом самовоспитания, в частности нравственно-волевого.

А.И. Кочетов, крупный специалист по проблеме самовоспитания, в своем основном труде – докторской диссертации о взаимосвязи воспитания и самовоспитания – уделяет огромное внимание вопросам взаимосвязи волевого, нравственного и других видов самовоспитания, в частности связи с физическим самовоспитанием (табл. 3).

Таблица 3

**Задачи нравственного, волевого и физического воспитания  
и самовоспитания личности школьника  
(по А.И. Кочетову)**

Задачи нравственного воспитания и самовоспитания	Волевое формирование личности	Задачи физического или спортивного самосовершенствования	Координирующие направления воспитательного процесса
1 – 4-й классы Воспитание отзывчивости, добросовестности	Воспитание самостоятельности, исполнительности, инициативности	Умение управлять телом при выполнении различных действий, в ролевых играх и спортивных тренировках	Умение согласовывать свои действия с действиями команды
5 – 7-й классы Воспитание объективной самооценки, честности	Воспитание организованности и активности, умение преодолевать усталость, трудности	Целостная тренировка своей моторики и координации движений в разнообразной деятельности	Воспитание ответственности за себя и коллектив в спортивных состязаниях

Окончание табл. 3

Задачи нравственного воспитания и самовоспитания	Волевое формирование личности	Задачи физического или спортивного самосовершенствования	Координирующие направления воспитательного процесса
8 – 9-й классы Воспитание нетерпимости к недостаткам других и своим, формирование общественной и трудовой активности	Воспитание организованности, самодисциплины, требовательности к себе	Общее укрепление здоровья, выработка спортивных умений и навыков, самоупражнения, самотренировки	Развитие общей работоспособности в различных видах деятельности
10 – 11-й классы Воспитание гражданственности	Самообладание, управление собой, приемы и методы самовоспитания	Профессиональное и спортивное самовоспитание	Жизненное самоопределение личности

В табл. 3 направления воспитательного процесса являются связующим звеном в осуществлении ведущих задач нравственного, волевого и физического воспитания и самовоспитания. Они обеспечиваются всей системой учебно-воспитательного процесса, деятельностью классных руководителей и учителей-предметников. Последовательное и взаимосвязанное осуществление задач нравственного, физического и волевого самовоспитания и приводит к целостному формированию самой личности. При этом, по мнению А.И. Кочетова, формируется 5 групп качеств, обеспечивающих полноценное физическое развитие.

1-я группа качеств характеризует внешнее проявление здоровья, физического состояния: гармоничность развития тела, физическая развитость, изящество, подвижность, энергичность, бодрость.

2-я группа качеств характеризует сущностную сторону физического развития: гармоничность движений, выносливость, работоспособность, адаптированность, стойкость.

3-я группа обуславливает связь физических качеств с другими качествами: умственными, нравственными, волевыми и эмоциональными.

ми (прилежность, старательность, практичность, точность, расторопность).

4-я группа качеств связана с эффективностью самого физического развития: физическая сила, координация движений, способность создавать новые движения, связывать их друг с другом, прогностичность движений, чувство ритма и др.

5-я группа качеств связана с отношением личности к своему физическому состоянию, здоровью: самоконтроль, требовательность к качеству физической подготовки, результатам самоотренировок.

Анализ работ А.И. Кочетова позволяет более полно представить процесс самовоспитания школьников-спортсменов, скорректировать отдельные направления нашей опытно-экспериментальной работы в учреждениях дополнительного образования спортивного профиля.

Каждый, кто воспитывает, руководит, управляет процессом самовоспитания и воспитания, – подчеркивают спортивные педагоги и психологи – должен быть специалистом в области самовоспитания. Это, безусловно, относится к тренерам по детскому спорту. Кому как не им приходится наблюдать и регулировать всплески эмоций, радость побед и горечь поражений у своих воспитанников, сохранять их душевное и физическое здоровье.

Подчеркивая необходимость взаимосвязи разных видов воспитания и самовоспитания, со ссылкой на А.И. Кочетова, М.Г. Тайчинова и других Л.В. Рувинский неоднократно подчеркивал необходимость определить такую точку отсчета, когда можно перейти от воспитания к руководству процессом самовоспитания.

Педагогика и психология воспитания и самовоспитания (в отдельных случаях речь идет и о перевоспитании) раскрывают как внешние воздействия на воспитанников со стороны воспитателей (родителей, педагогов), так и внутренние механизмы усвоения необходимых норм поведения, происходящие во время этих воздействий (мотивы, интересы, потребности, идеалы, стимулы и т.д.).

В исследовании по психологии И.И. Купцова «Психологическая характеристика преодоления недостатков в собственном поведении подростками» (1965 г.) автор выделяет три группы подростков, которые осознают:

- положительные качества и недостатки и умеют их ликвидировать;

- но не знают, как их преодолеть;
- не стремятся их ликвидировать.

Высокий, средний и низкий уровни готовности к своему самовоспитанию и ликвидации собственных недостатков, подчеркивает ученый, помогает осуществлять индивидуальный подход к каждому подростку.

В кандидатской диссертации М.С. Тайчинова «Педагогические основы самовоспитания старших подростков» (1968 г.) рассматривается ценная идея о необходимости самовоспитания подростков на основе нравственного идеала.

В книге «Как воспитывать волю и характер (1986 г.), адресованной учащимся, авторы Л.И. Рувинский и С.И. Хохлов указывают, что правильное воспитание воли немыслимо без воспитания нравственных качеств личности. Воля проявляется не ради самой воли, а обязательно в своей основе имеет нравственное или безнравственное начало. Поэтому совсем безразлично, на что направлены наши волевые усилия. Воспитание воли не должно носить искусственный характер. Сказанное в полной мере относится к тем юным спортсменам, которые видят в воспитании силы воли только достижение благополучия, материальных благ.

Небольшой экскурс в литературные источники и специальные исследования общепедагогического и психологического характера позволяет утверждать, что исследованию проблем воспитания и самовоспитания личности всегда уделялось серьезное внимание. Однако эти исследования в основном ограничивались общеобразовательными школами, средними и высшими учебными заведениями различного профиля. Физическая культура, спорт и туризм до недавнего времени оставались без должного внимания исследователей.

Педагоги, работающие в учреждениях дополнительного образования физкультурно-спортивной и туристской направленности, осуществляли работу по воспитанию и самовоспитанию по собственной инициативе, не имея соответствующей учебно-методической литературы, за исключением работ первых спортивных педагогов, посвятивших себя и свои труды воспитанию, самовоспитанию и перевоспитанию спортсменов. Это работы В.В. Белорусовой, Ю.И. Зотова, А.И. Михеева, И.Н. Решетень, М.И. Станкина и др. В 1970-80-х гг. появились

кандидатские диссертации по самовоспитанию физкультурников и спортсменов (В.С. Шищенко, 1974 г. и В.А Соловых, 1989 г.).

## **1.2. Научные и методические разработки проблем физического и волевого воспитания и самовоспитания в спортивной педагогике и психологии**

В спортивной педагогике и психологии вопросы физического и волевого воспитания и самовоспитания рассматривались с разных позиций: в плане спортивной этики и нравственного воспитания (В.В. Белорусова, 1974 г.), воспитания на принципах олимпизма (А.А. Исаев, 1998 г.), проблем воспитания и перевоспитания подростков с девиантным поведением средствами физической культуры, спорта и туризма (Ю.И. Зотов, В.А. Кабачков, М.И. Жуков с сотрудниками, 1990 – 2008 гг.), системы воспитания юных и взрослых спортсменов (А.И. Михеев, 1996 г.).

Спортивные психологи (О.А. Дашкевич, В.А. Зобков, Р.А. Пилоян, А.Ц. Пуни, П.А. Рудик и др.) больше связывали проблему воспитания и самовоспитания с самооценкой, физической волевой и эмоциональной подготовкой спортсменов на тренировке и соревнованиях.

Первые попытки разработки проблем воспитания и руководства самовоспитанием юных спортсменов связаны с трудами В.П. Филина. Работы ученого, который по праву считается основоположником теории и методики юношеского спорта, не оставляли в стороне проблемы воспитания и самовоспитания личности юных спортсменов. В.П. Филин в своей концепции по педагогической технологии самопознания и самонаблюдения за волевым и физическим состоянием юных спортсменов указывал на необходимость овладения каждым спортсменом методами самовоспитания в плане познания самого себя и своих возможностей, саморегуляции своего состояния, поведения и настроения на предстоящую соревновательную деятельность. В своих работах В.П. Филин давал рекомендации юным спортсменам определять свое самочувствие по пульсу, ритму дыхания, весу тела до и после физической нагрузки, а также знать оптимальные критерии своей физической и волевой работоспособности и желания тренироваться.



Исследования по проблемам воспитания и самовоспитания, проводимые в сфере спортивной деятельности школьников и молодежи различного возраста доказывают то, что специальных исследований, посвященных сугубо самовоспитанию в спорте на уровне докторских диссертаций до сих пор не выполнено. Однако во многих исследованиях по спортивной педагогике и психологии вопросы, касающиеся взаимосвязи и преемственности воспитания и самовоспитания, перехода на определенном этапе воспитания к самовоспитанию, освещались и анализировались. В монографиях А.А. Деркача и А.А. Исаева (1980, 1982 гг.), посвящённых исследованиям педагогического мастерства и творчества тренеров, проблемы физического и волевого самовоспитания спортсменов занимают значительную часть проведенного ими исследования именно с психолого-педагогических позиций.

Существует большое количество литературы, включая кандидатские диссертации по проблемам воспитания, авторов которых хотелось бы назвать в надежде на то, что молодые преподаватели кафедры физического воспитания ВлГУ интересуются вопросами воспитания и самовоспитания подопечных студентов. Это представители разных союзных республик Советского Союза, нынешнего СНГ: (А.И. Бабаков, 1977; К.Л. Бабаян, 1979; А.А. Глушак, 1971; Л.Н. Игошина, 1982; В.М. Игуменов, 1981; А.А. Исаев, 1981; Л.М. Кацук, 1983; Н.Ф. Маевская, 1983; Н.К. Новикова, 1988; В.А. Самойлов, 1981; З.Д. Юдина, 1984 и другие). Этих исследований гораздо меньше по количеству, чем, к примеру, по физической, технической, тактической, психологической, теоретической и другим видам подготовки по разным видам спорта.

Указанными авторами на различном контингенте юных и взрослых спортсменов найдены и апробированы экспериментально многие подходы, методы и методические приемы, которые используются в воспитании и самовоспитании личности в процессе тренировок и соревнований по различным видам спорта, включая спортивные единоборства, в частности борьбу на поясах.

Имеется ряд книг, посвященных воспитанию и самовоспитанию в спорте посредством использования олимпийских традиций, символики, ритуалов (В.У. Агеевец, А.М. Ходоров, 1985; А.А. Исаев, 1998 и др.), нравственного потенциала спортивных занятий и соревнований (А.И. Бабаков, 1996; В.В. Белорусова, 1974; М.И. Станкин, 1975; 1987; 1983;

1993; Н.Е. Щуркова, 1973 и др.), а также специально посвященных воспитательной работе при занятиях различными видами борьбы (М.Р. Абдулхаков, А.А. Трапезников, (1990); С.А. Преображенский, (1983); С.Н. Токарев, (1981); И.С. Ярыгин (1989) и др.).

Основоположник современной спортивной педагогики известный ученый В.В. Белорусова, которая по праву считается наследницей педагогической идеи П.Ф. Лесгафта, в своей книге «Воспитание в спорте» подчеркивает, что «воспитанию нравственных чувств содействуют те воспитательные воздействия и слияния, которые вызывают определенные переживания и в то же время глубоко затрагивают личность, ее потребности, интересы, ее притязания и привычки». По мнению автора, самовоспитание необходимо рассматривать в тесной связи с вопросами воспитания, только при этом воспитательный процесс в спортивной деятельности будет достаточно эффективен.

А.А. Деркач и А.А. Исаев в своей фундаментальной работе – монографии «Педагогическое мастерство тренера» (1981) – дают такое определение понятия самовоспитания: «Под самовоспитанием понимается сознательная, систематическая работа личности над собой, направленная на формирование и совершенствование положительных и устранение отрицательных качеств в соответствии с требованиями общества, личными потребностями и сложившимися идеалами.

Самовоспитание личности неразрывно связано с её воспитанием, под влиянием которого возникают условия и морально-психологические предпосылки самовоспитания. В свою очередь, самовоспитание обеспечивает успех воспитания. Хотя воспитание и самовоспитание тесно связаны, между ними есть существенные различия: а) если в процессе воспитания личность является объектом внешних воздействий, то при самовоспитании объектом воздействия становится субъект, т.е. объект и субъект совпадают; б) если воспитанию человек подвергается со дня рождения, то самовоспитанием он начинает заниматься только при достижении определенного уровня морально-психологической зрелости, когда у него достаточно развиваются самосознание, способность к самоанализу и самооценке; в) если в процессе воспитания учитываются возрастные и индивидуальные особенности личности воспитуемого, то самовоспитание непосредственно определяется возрастными и индивидуальными особенностями, которые не всегда осознаются личностью.

При руководстве процессом самовоспитания школьников-спортсменов следует опираться на ряд положений по оказанию помощи в рефлексии – обращении спортсмена к самому себе, своей самооценке и самопознанию. При составлении индивидуальных программ по самовоспитанию юных спортсменов рекомендации являются необходимыми. Об изменении ценностных ориентаций и притязаний современных подростков и молодежи можно судить по средствам массовой информации по самовоспитанию физических и волевых качеств, воли и характера.

Наблюдения показывают, что важнейшими мотивами воспитания и самовоспитания юных борцов являются следующие: 1) желание соответствовать требованиям спортивной этики борца на ковре и за его пределами; 2) стремление стать примером в учебе, труде, спорте; 3) походить на тренера в физическом, этическом и волевом плане; 4) заслужить одобрение сверстников и спортивного коллектива; 5) достичь высокого статуса, занять активную творческую позицию; 6) проявить себя в общественно полезных делах и начинаниях в спортивном коллективе; 7) составить свою программу самовоспитания и вести «Дневник самоконтроля спортсмена». Как правило, стремление к самовоспитанию побуждается не одним, а несколькими мотивами, один из которых доминирует.

Стимулировать процесс самовоспитания юных спортсменов можно, только используя дифференцированный и индивидуальный подход: одних побуждать руководствоваться своим положительным идеалом, другим помочь разрушить отрицательный и сформировать положительный идеал, третьим помочь в выборе идеала.

В исследовании В.Н. Казанцева выявлено, что определяющими качествами личности юного спортсмена являются целеустремленность, общественная инициатива и ответственность перед коллективом за свои действия, которые проявляются при совершении им морально-волевого поступка. Среди необходимых условий, которые, на наш взгляд, в полной мере можно отнести к условиям эффективности и процесса самовоспитания юных спортсменов, автор выделяет две группы условий – организационно-педагогические и психолого-педагогические. К первым относятся:

- целенаправленная работа педагогов-тренеров по воспитанию нравственно-волевых качеств учащихся;

- координация воспитательных воздействий на подростков в спортивном коллективе, общеобразовательной школе, семье, в целостной социальной среде их деятельности;
- организация индивидуальной и коллективной социально-необходимой полезной для детского спортивного коллектива деятельности учащихся;
- организация и использование спортивно-оздоровительного лагеря для непрерывного развития и обогащения качеств нравственно-волевого развития подростков;
- формирование у учащихся необходимых знаний и практических умений для выполнения разнообразных форм общественной, физкультурно-спортивной деятельности.

К психолого-педагогическим условиям автор относит:

- диагностику личностных особенностей нравственно-волевого развития учащихся как условие индивидуализации воспитательного процесса;
- прогнозирование и реализацию лично- и социально-ценного результата спортивной деятельности каждого учащегося;
- конструирование целей спортивной деятельности, адекватных интересам и психофизическим возможностям, личностному и социальному развитию;
- комплексное использование индивидуальных, групповых и коллективных форм взаимодействия учащихся в спортивной деятельности, средств, методов и приемов формирования их нравственно-волевых качеств;
- стимулирование самодеятельности и самостоятельности учащихся, адекватных их нравственно-волевой зрелости;
- создание субъект-объектных отношений в спортивном коллективе между учащимися и педагогами-тренерами, обеспечивающих уважительное отношение к личности, ее ценностям, мнениям, выбору решений;
- моделирование в учебно-тренировочных занятиях внешних и внутренних предпосылок, приближенных к реальным соревновательным условиям, требующим самостоятельного выбора нравственно-волевых решений, поступков, творческой активности;

- систематический анализ и моральную оценку педагогом-тренером и учащимися результатов и мотивов поступков и действий каждого члена спортивного коллектива.

Важным представляется принципиальное положение, которое подтверждается автором в опытно-экспериментальной работе, о необходимости с первых занятий ставить воспитанников в субъектную позицию, обеспечивающую самостоятельность, активность и интуитивность в выборе средств нравственно-волевого самовоспитания.

Исследование В.Н. Шаулина позволяет проследить, как на основе самостоятельности школьники овладевают способами изменения своего физического состояния, могут самостоятельно составлять и осуществлять программу физического самосовершенствования в соответствии с особенностями своего организма. Автор предлагает использовать в работе тренеров апробированные им методики развития у учащихся самостоятельности при обучении двигательным действиям. Со ссылкой на материалы своего исследования и других ученых автор предлагает такое условное их разделение.

Первая группа включает методики, которые используются учителями преимущественно для того, чтобы учащиеся освоили изучаемые двигательные действия. К этой группе относится большинство традиционных методик. При этом роль учителя в развитии самостоятельности учащихся минимальна. Она сводится к постановке у учащихся исполнительной части двигательного действия. Обучаемого при этом ориентируют на образец (т.е. на двигательное действие, представленное наглядно, образно, графически или другим способом) и создают условия для точного воспроизведения предъявляемого образца.

Вторая группа методик предлагает помимо предъявления обучающимся «образца» подробнейшие указания для правильного выполнения задания. Таким образом, осуществляется сознательное усвоение занимающимися ориентировочной части двигательного действия. Применение данной методики является значительным вкладом в развитие самостоятельности у учащихся по сравнению с традиционными способами обучения.

При использовании третьей группы методик учат самостоятельно выделять систему ориентиров, необходимых для правильного вы-

полнения задания, обобщенному способу действия до сообщения конкретных знаний, формирования умений. С самого начала обучение носит сознательный характер. Обучаемый воспринимает не только то, чему предстоит обучиться, но и овладевает способами такого обучения. Приобретенные знания и умения позволяют ему впоследствии самостоятельно решать новые задачи.

Действительно, в рамках педагогической деятельности самостоятельность учитывалась как необходимое условие самовоспитания. Однако при занятиях различными видами борьбы (вольной, греко-римской и самбо) в группах юных спортсменов при проведении опытно-экспериментальной работы мы ограничивали самостоятельность юных борцов при освоении новых приемов борьбы во избежание травматизма и неправильного освоения техники приемов. На более позднем этапе, когда основы техники приема уже освоены, предоставлялась самостоятельность их выполнения в соответствии с индивидуальными, конституционными (длина рук, ног, туловища) и другими особенностями занимающихся.

В плане самовоспитания и реализации на деле первого этапа этого процесса – самонаблюдения и познания самого себя – всякая ложь исключена. Вообще можно сказать, что некоторые проявления лжи в жизни являются механическим явлением. Никому не дано избежать ее, чем больше кому-то кажется, что он свободен от лжи, тем больше он в ней погряз. Тем более в жизни существуют ситуации, когда человек вынужден использовать так называемую «святую ложь». Но психологически ложь имеет иной смысл. Она означает утверждение того, что не выполнил, что не знаешь.

Необходимо понять, что здесь говорится не о какой-либо моральной точке зрения, а точке зрения практической, что полезно и что вредно для самовоспитания и самоизучения. Начав с беспристрастного правильного отношения к своей лжи, юный спортсмен начинает четко разграничивать свои положительные и отрицательные качества. Когда человек это сделает, он начинает спасаться от лжи и не только по моральным основаниям, а потому, что свою ложь он не контролирует и что эта ложь устанавливает над ним контроль, т.е. над всеми другими его функциями.

Анализируя проблему взаимосвязи воспитания и самовоспитания, следует отметить, что методы воспитания, которые традиционно используются в практике работы педагогов разных специальностей на определенном этапе педагогической деятельности должны переходить в методику самовоспитания.

### **1.3. Трудности в работе по воспитанию и самовоспитанию физических и волевых качеств борцов на поясах**

В спортивных единоборствах, в борьбе на поясах в частности, при тесных физическом, волевым и эмоциональном контактах возникают определенные трудности, создается многообразная гамма психологических явлений, преодолеть которые без системы самовоспитания личности просто невозможно.

При занятиях единоборствами создаются особые условия для воспитания и самовоспитания личностных качеств юных борцов, начиная от детей и кончая взрослыми. Организация работы по самовоспитанию в детских и юношеских спортивных коллективах мальчиков и девочек имеет свои тонкости и особенности. В представленном в пособии материале мы остановились на таком виде спортивного единоборства, как борьба на поясах. Этот вид борьбы меньше всего связан с мистикой и таинственностью некоторых восточных единоборств. Борьба на поясах считается общедоступной, популярной, традиционной, долгие годы служит действенным средством подготовки детей и молодежи всех национальностей нашей страны к жизни, труду, воинской службе, долгие годы борьба на поясах была лишь прерогативой отдельных областей и автономных республик Российской Федерации.

Сложилось мнение, что занятия единоборствами в современной молодежной среде диктуются жизненной необходимостью, в частности умение защитить себя при критических ситуациях. Современная криминальная обстановка и рост преступности, желание многих молодых людей попасть на работу в силовые структуры делают занятия единоборствами привлекательными не только для мальчиков, но и девочек.

Прикладное значение занятий единоборствами ставит во главу угла проблему воспитания юных борцов. При недостаточной воспита-

тельной работе открываются возможности использования прикладных умений и навыков в антигуманных и антиобщественных целях. Не секрет, что среди взрослых и несовершеннолетних правонарушителей встречаются те, которые приобрели физические, волевые, умственные качества на занятиях по спортивным единоборствам. Здесь налицо издержки в работе по воспитанию и самовоспитанию. Видимо, тренеры этих ребят уделяли недостаточное внимание или просто не смогли помочь им стать высоконравственными личностями.

Следующая особенность – это условия близкого непосредственного физического контакта занимающихся, что связано с болевыми ощущениями, некоторым психологическим дискомфортом при поражении, проигрыше, а также возможностью проявления высокомерия и зазнайства при выигрыше.

Нельзя не учитывать наличие весовых категорий, разноуровневый состав по физическому развитию, борцов разной половой принадлежности, риск травмирования при выполнении отдельных приемов. Возникают повышенные требования к обеспечению безопасности, страховки и само страховки начинающих борцов и особо бережного отношения тренера к личности каждого.

Занятия в различных кружках, секциях по спортивным единоборствам требуют пристального внимания со стороны педагогов, родителей, ученых, занимающихся проблемами воспитания, самовоспитания и перевоспитания. Школьник сам определяет свои увлечения, интересы, им он посвящает все свое свободное время. Мы стремимся к тому, чтобы каждый юный борец имел в качестве своего идеала выдающегося спортсмена из числа отечественных или зарубежных спортивных кумиров. Для многих борцов, занимающихся в группах борьбы на поясах, кумирами являются не только представители своего вида спорта, которых они видят на соревнованиях. По результатам специальных анкет и опросов для одних идеалом считается трехкратный олимпийский чемпион по греко-римской борьбе Александр Карелин, для других – В.В. Путин, мастер спорта по борьбе дзюдо. Всего в анкетировании и опросе приняли участие 38 юных борцов, занимающихся в секции борьбы на поясах при спортивном клубе Владимирского государственного университета.



Каждый вид спорта накладывает определенный отпечаток на формирование качеств личности. Среди занимающихся различными видами спортивных единоборств существует мнение, что эти занятия оказывают существенное влияние на формирование нравственно-волевых качеств, которые в будущем могут оказать влияние на выбор профессии, на статус человека в коллективе и обществе. Вот что пишет в заключении своей книги «Ты выходишь на ковер» двухкратный олимпийский чемпион по вольной борьбе Иван Ярыгин: «Когда меня спрашивают молодые папы и мамы, в какую секцию отдать первоклашку или второклашку, я отвечаю: «В секцию борьбы. Все равно какой – классической, вольной, самбо, дзюдо. Вы думаете, что я так советую из-за сильной любви к своему виду спорта? Да, я люблю единоборства. И все-таки по-настоящему убежден, что каждый мальчишка, будущий мужчина, защитник Родины, обязан пройти борцовские университеты. Для того чтобы выработать в себе характер, чтобы закалиться, получая синяки и шишки. Чтобы стать по-хорошему честолюбивым, чтобы почувствовать жажду соперничества. Чтобы стать добрым и сильным».

Тренерам-педагогам ребят подросткового возраста приходится решать самые серьезные вопросы их воспитания и самовоспитания. В этом возрасте происходит значительная биологическая перестройка, нервная система находится в стадии формирования. Подростки быстрее стараются стать взрослыми, что проявляется в их стремлении к самостоятельности, решительности. У них отмечаются повышенная критичность по отношению ко взрослым, значительная возбудимость, неуравновешенность, которые приводят к вспыльчивости и грубости. Эти особенности в сложных ситуациях учебы в школе, занятий в учреждениях дополнительного образования, отношений со сверстниками на улице и родителями дома нередко приводят к конфликтам с окружающими.

Работа по нравственно-волевому самовоспитанию связана с половозрастными и индивидуально-психологическими особенностями подростка, которые и обуславливают их трудновоспитуемость. Необходим строго индивидуальный подход с использованием специальных методов психолого-педагогического воздействия.

Характеризуя подростков, ряд авторов отмечает в их поведении агрессивность, придирчивость, резкость в обращении со сверстниками

и взрослыми, обостренное восприятие критических замечаний, проявляющихся в угрозах, оскорблениях, драках.

Изучая эмоциональное состояние подростков, известный зарубежный ученый-психолог Ч.Д. Спилбергер выделяет фактор «тревожности» как черту личности, ярко проявляющийся в спортивной деятельности. Методика определения «тревожности» представлена в прил. 1. Методика адаптирована к спортивным единоборствам А.И. Бабаковым, Л.В. Логиновым, А.И. Шуваловым, которые являются авторами известной книги «Самовоспитание школьников в процессе занятий спортивными единоборствами» (2003 г.). Ими отмечено: чем выше уровень тревоги, тем шире диапазон ситуаций, воспринимаемых личностью борца как угрожающих, тем серьезнее должна быть работа по самовоспитанию личности в процессе тренировок и соревнований.

Не исключается возможность, что у юных спортсменов, пришедших заниматься борьбой на поясах, могут быть неподкрепленные реальностью притязания, деформированная система ценностей, хроническая конфликтность со взрослыми и сверстниками, другие особенности характера, свидетельствующие о недоразвитости эмоциональной сферы, заниженной самооценке и самоуважении, повышенной агрессивности и тревожности.

Среди занимающихся борьбой на поясах встречаются юноши с индивидуальными отклонениями в нравственном и волевом развитии. Что греха таить, тренерам приходится иногда бороться с такими проявлениями, как лживость, лицемерие, нескромность, наглость, дезорганизованность, отсутствие решительности, выдержки, настойчивости, появление замкнутости, скрытности, жестокости, сквернословия, хищение личных вещей у своих товарищей в раздевалках, а также стремление попробовать в жизни все, включая наркотики, алкоголь, азартные игры.

Часть таких юношей приходит в спортивные секции, и процесс морально-волевого становления личности нередко связан с перевоспитанием. В этом возрасте многое зависит от мотивов занятий и постановки воспитательной работы в масштабе всего спортивного учреждения и отдельного детско-юношеского спортивного коллектива.

Особую тревогу вызывает подростковый возраст еще и потому, что навязывание программ любого воспитания со стороны педагогов

и родителей вызывает сопротивление подростка, и нередко только тренер избранного вида спорта является для подростка самым авторитетным лицом. Экспериментальные данные, полученные в процессе нашего исследования, показали, что самовоспитание при определенных методах и средствах педагогического воздействия становится для подростка вполне доступным и необходимым.

В свою очередь, самовоспитание как действенное средство индивидуального развития поднимает воспитание на новую качественную ступень. Чтобы активизировать процесс руководства самовоспитанием, тренеры экспериментальных групп акцентировали внимание на благоприятных условиях для процесса нравственно-волевого самовоспитания, в частности:

- на сравнительно высоком уровне самостоятельности, самопознания юных спортсменов;
- наличии огромного интереса к саморегулированию своих эмоций и чувств;
- наличии нравственного образца – "олимпийца", уравновешенного, сдержанного, волевого человека;
- относительно высоком развитии волевых качеств спортсменов, по сравнению с аналогичными качествами учащихся, не занимающихся спортом.

Использование методов и методических приемов самовоспитания в практике работы имеет определенные трудности. Одна из них – создание технологической цепочки перехода от каждого метода воспитания (исходящего от тренера) к самовоспитанию. В табл. 4 представлена модель методов воспитания и самовоспитания.

Таблица 4

**Модель цепочки преемственности методов воспитания  
и самовоспитания борцов на поясах**

Методы воспитания (исходящие от тренера)	Методы самовоспитания
1. Первая группа методов воспитания – научить юных спортсменов «Познать самого себя» (4 метода)	1. Первая группа методов самовоспитания, направленная на «познание самого себя» (4 метода)

Методы воспитания (исходящие от тренера)	Методы самовоспитания
<p><b>1. Наблюдение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- за пульсом</li> <li>- дыханием</li>   <li>- весом</li>   <li>- проявлением физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости)</li> </ul>	<p><b>1. Самонаблюдение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- пульсометрия (за 10 с·6 = за 1 мин)</li> <li>- дыхание на бегу: 4 шага – вдох, 4 – выдох</li> <li>- соблюдать установленный режим питания, контролировать вес до и после тренировки, а также правильно пользоваться разными весами</li> <li>- для каждого физического качества борца старшего подросткового возраста устанавливаются свои нормы в соответствии с весовой категорией</li> </ul>
<p><b>2. Анализ результатов:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тренировки</li>   <li>- освоения техники, приемов</li>   <li>- соревновательных схваток</li> </ul>	<p><b>2. Самоанализ результатов:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тренировки (устал, не устал, почему? Выполнил запланированное и т.д.)</li> <li>- освоения техники (не хватает силы, быстроты, гибкости, памяти, координационных способностей, роста, длины конечностей, смелости, настойчивости и т.д.)</li> <li>- соревнований (квалификация на выезде, титул противника, боязнь, неуверенность, отсутствие тренера, зрители и т.д.)</li> </ul>
<p><b>3. Оценка</b> выполнения тренировочного задания и проявления нравственно-волевых качеств по 5-балльной шкале или другими способами</p>	<p><b>3. Самооценка</b> себя как личности, включая нравственно-волевые качества, возможно, по баллам</p>
<p><b>4. Контроль</b> осуществляется за всеми проявлениями психики и физическим состоянием по существующим критериям и нормативам:</p>	<p><b>4. Самоконтроль</b> за физическим состоянием и проявлением нравственно-волевых качеств в разных ситуациях:</p>

Методы воспитания (исходящие от тренера)	Методы самовоспитания
<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение заданий тренера: количество и качество</li> <li>- страховка при освоении новых, незнакомых упражнений (акробатических, новых приемов, падении на ковер)</li> <li>- чередование интервалов отдыха между упражнениями по времени</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- добросовестное выполнение всех заданий тренера без его участия и контроля</li> <li>- страховка и само страховка, бережное отношение к себе и товарищам</li> <li>- умение чередовать выполнение упражнений и отдыха с промежутками по времени по своему самочувствию</li> </ul>
<p>Вторая группа методов воспитания <b>«Настрой на предстоящую деятельность»</b> (4 метода)</p> <p>1. Убеждение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ты хороший борец</li> <li>- Ты должен обязательно сделать это</li> <li>- Ты пойми, что это совсем просто</li> </ul>	<p>Вторая группа методов самовоспитания <b>«Настрой на предстоящую деятельность»</b> с помощью самопроговаривания слов или словесных формул вслух или «про себя внутренним голосом, в уме» (4 метода)</p> <p><b>1. Самоубеждение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Я хороший борец</li> <li>- Я должен обязательно сделать это</li> <li>- Я думаю, что это совсем просто</li> </ul>
<p>2. <b>Внушение</b> с помощью слов, жестов, взгляда и других приемов на грани гипноза</p>	<p>2. <b>Самовнушение</b> с помощью словесных формул, внушенных себе состояний и представлений</p>
<p>3. <b>Приказ</b> произносится ясно, четко с волевыми нотками в голосе тренера в виде команд для исполнения</p>	<p>3. <b>Самоприказ</b> – четкая команда самому себе перед выполнением какого-либо действия</p>
<p>4. <b>Принуждение</b> выполнение действий в обязательном порядке независимо от желаний и состояния (властное слово, личный пример тренера или товарищей по спортивному коллективу)</p>	<p>4. <b>Самопринуждение</b> – выполнение действий через «не хочу», не исключена возможность перед выполнением использовать словесные формулы («Я должен, обязан и др.)</p>
<p>Третья группа методов: научить спортсменов саморегуляции своего состояния и поведения (большой арсенал методов и методических приемов)</p> <p>1. <b>Одобрение</b> с помощью слов</p>	<p>Третья группа методов самовоспитания направлена на саморегуляцию своего состояния и поведения (не менее 4 – 6 методов и методических приемов)</p> <p>1. <b>Самоодобрение</b> с помощью слов, проговариваемых про себя и вслух</p>

Методы воспитания (исходящие от тренера)	Методы самовоспитания
2. <b>Успокоение</b> с помощью слов с определенной дикцией и тональностью, доверительной беседы, возможно, с применением приемов массажа, обучение выполнению правильных дыхательных упражнений, использование водных процедур и т.д.)	2. <b>Самоуспокоение</b> с помощью слов, а также применение успокаивающих действий (самомассажа, дыхательных упражнений, душа, прогулки и др.)
3. <b>Поощрение</b> в форме похвалы перед коллективом или индивидуально, объявление благодарности, а также разные формы награждений спортсменов (призы, диплому, титулы, звания и др.)	3. <b>Самопоощрение</b> – возможность позволить какие-то поблажки в пище, отдыхе и других формах самопоощрения
4. <b>Наказание</b> , лишение каких-либо благ и возможностей без унижения человеческого достоинства юного спортсмена	4. Самонаказание – лишение себя каких-либо благ, ограничение в каких-либо действиях
<p><b>Дополнительные методы воспитания</b></p> <p>1. Применение пословиц, поговорок о терпении, трудолюбии, целеустремленности личности в деятельности тренера на тренировках и соревнованиях</p> <p>2. Использование тренером текстов стихов, песен, мелодий, танцев с учетом индивидуальных особенностей каждого воспитанника, помощь в поиске любимых песен, стихов, мелодий, танцев, способствующих регуляции состояния и поведения в различных ситуациях</p> <p>3. Приемы массажа</p> <p>4. Обучение спортсменов дыхательным упражнениям</p> <p>5. По обоюдному желанию и согласию тренера и спортсмена могут быть рекомендованы ритуалы и обряды религиозного характера для представителей разных религий и национальностей</p>	<p><b>Дополнительные методы самовоспитания</b></p> <p>1. Применение пословиц и поговорок о терпении, трудолюбии, целеустремленности личности</p> <p>2. Использование любимых текстов песен, любимых стихов, мелодий, танцев и так далее спортсменом при отдыхе и настрое на предстоящую деятельность</p> <p>3. Приемы самомассажа</p> <p>4. Применение дыхательных упражнений с различным ритмом дыхания</p> <p>5. По желанию спортсмен использует ритуалы и обряды религиозного характера перед спортивным соревнованием</p>

Другая трудность – формирование правильных мотивов и ценностных ориентаций юных борцов на поясах. Для определения наиболее привлекательных мотивов и ценностных ориентаций проводились устное и письменное интервьюирование, беседы и другие воздействия на личность борца с использованием личного примера тренера, идеала и т.д. В результате были выявлены основные мотивы и ценностные ориентации (табл. 5).

Таблица 5

**Модель  
ценностных ориентаций и мотивов занятий юных борцов  
на поясах ( $n = 560$ )\***

№ п/п	Ценностные ориентации	Количество ответивших подростков	Мотивы
1	Не попасть в дурную компанию	181	Чтобы не стать хулиганом, правонарушителем
2	Стать сильным и смелым	492	Чтобы можно было постоять за себя и своих друзей
3	Развить свои физические качества	530	Желание показать свои возможности сверстникам
4	Выполнить нормы спортивного разряда, КМС и МС России	340	Обеспечить себе возможность поступить в институт, получить высшее образование
5	Попасть в сборную команду города, области, республики	408	Побывать в других городах, республиках, странах в качестве спортсмена
6	Обрести репутацию сильного, спокойного, волевого человека	210	Желание испытать себя в борьбе с трудностями
7	Стремление к интересному и полезному времяпрепровождению (не болтаться по улице без дела)	168	Общение с друзьями по спортивному коллективу
8	Обладать качествами личности для преодоления возможных трудностей	196	Достижение поставленных жизненных целей
9	Научиться соблюдать спортивный режим	230	Мотивы долга и ответственности перед самим собой и тренером
10	Стремление быть ближе к своему идеалу	418	Стать известным и знаменитым, иметь авторитет

\*  $n$  – количество опрошенных.

При опросе указывались также и такие ценностные ориентации, как «стать красивым, привлекательным, уверенным в себе, заслужить похвалу, одобрение» и др. В исследовании было выявлено небольшое количество таких мотивов, как «избавиться от вредных привычек, таких как курение, лень, ложь, забывчивость, неряшливость, недисциплинированность» и т.д.

Анализируя специфику видов единоборств, в частности борьбы на поясах, необходимо выделить трудности, которые испытывают тренеры и спортсмены в работе по самовоспитанию, и причины их возникновения (табл. 6).

Таблица 6

**Выявленные трудности в работе по физической и волевой подготовке среди представителей спортивных единоборств юношеского возраста на основе массового исследования во Владимирской области ( $n = 560$ ) (составлена на основе исследований 2000 – 2006 гг.)**

Трудности	Процент единоборцев, указавших на различные трудности
<b><i>В процессе учебных занятий</i></b>	
1. Боязнь падения	20
2. Боязнь болевых ощущений	14,6
3. Боязнь насмешек со стороны товарищей	58,2
4. Боязнь новых элементов техники бросков	52,1
<b><i>В свободное от тренировок время</i></b>	
1. Трудности соблюдения спортивного режима (питания, сна, отдыха)	76,4
2. Недобросовестное выполнение самостоятельных заданий тренеров по развитию физических качеств и отработке технических действий борцами	38,6
3. Трудности систематического ведения дневника самоконтроля	70,4
4. Трудности в преодолении вредных привычек и лени	45,7



Трудности	Процент единоборцев, указавших на различные трудности
<b><i>В соревновательный период</i></b>	
1. Трудности в подготовке к соревнованиям в своей весовой категории	32,5
2. Повышенная тревожность, плохой сон, плохое самочувствие	85,2
3. Трудности в выполнении установок тренера по тактике ведения спортивного поединка	57,9
4. Трудности, связанные с местом проведения соревнований (переезд, климатический и временной пояс, оторванность от привычных условий места жительства)	91,1

Выявленные трудности позволяют определить индивидуальный подход к каждому юному борцу независимо от его специализации (греко-римская или вольная борьба, борьба самбо, дзюдо или борьба на поясах) половой принадлежности, а также весовой категории (легкой или средней, тяжелой и сверхтяжелой).

Однако следует помнить и о том, что в работе по руководству самовоспитанием личности борца встречаются такие трудности, которые испытывают тренеры-преподаватели, занимающиеся любым видом спортивной деятельности, в том числе и спортивными единоборствами. Эти трудности авторы пособия выявили при опросе 128 тренеров по спортивным единоборствам Владимирской области и других регионов России во время соревнований различного масштаба (табл. 7).

Таблица 7

**Типичные трудности в работе тренеров по спортивным единоборствам на основе массового исследования во Владимирской области и других регионах России ( $n = 128$ ) (составлена на основе исследований 2000 – 2006 гг.)**

Трудности	Количество тренеров по спортивным единоборствам, указавших на трудности в работе по самовоспитанию спортсменов
<b>ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ:</b> - слабая физическая подготовка	18

Трудности	Количество тренеров по спортивным единоборствам, указавших на трудности в работе по самовоспитанию спортсменов
<ul style="list-style-type: none"> <li>- слабая техническая подготовка</li> <li>- слабая тактическая подготовка</li> </ul>	21
<ul style="list-style-type: none"> <li>- слабая тактическая подготовка</li> <li>- недостатки телосложения, зрения и другие врожденные и наследственные дефекты, приводящие к слабой технической и тактической подготовке</li> </ul>	12
<p>ЛИЧНОСТНЫЕ или ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- недостаточное развитие мотивационно-волевого компонента</li> </ul>	46
<ul style="list-style-type: none"> <li>- отсутствие навыков культуры общения и нравственного поведения</li> </ul>	69
<ul style="list-style-type: none"> <li>- незнание методики самовоспитания</li> </ul>	112
<p>СОЦИАЛЬНО–ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- авторитарно-командный стиль общения тренеров и спортсменов</li> </ul>	110
<ul style="list-style-type: none"> <li>- отсутствие идеала или примеров для подражания</li> </ul>	78
<ul style="list-style-type: none"> <li>- недостаточная помощь в овладении методикой самовоспитания со стороны родителей</li> </ul>	116
<ul style="list-style-type: none"> <li>- отсутствие единства требований к руководству самовоспитанием</li> </ul>	92
	104

*Примечание.* Ряд тренеров указали 3 – 4 трудности и более.

Можно сказать, что главная ценность проведенных исследований заключается в строгой дозировке педагогических и психологических воздействий с учетом объективных данных о личности борца и его готовности к самовоспитанию.

В учебном пособии предлагается система, которая включает следующие составные компоненты: 1) педагогическое просвещение по

вопросам физического и волевого самовоспитания, осуществляемое в рамках учебно-тренировочного процесса для педагогов-тренеров и юных спортсменов на учебный год (сентябрь – июнь); 2) игровые методики самовоспитания применительно к условиям спортивно-оздоровительного лагеря (10 психотехнических игр); 3) диагностика уровня готовности тренеров к работе по руководству самовоспитанием в зависимости от стиля педагогического общения (три уровня готовности); 4) диагностика уровня готовности к самовоспитанию юных спортсменов (три уровня готовности); 5) показатели и критерии нравственно-волевого самовоспитания подростков-борцов (три показателя, которые включают 12 критериев); 6) качество освоения 12 методов самовоспитания подростками во время спортивных тренировок; 7) методы и методические приемы физического и волевого самовоспитания, наиболее успешно применяемые в работе с юными борцами на поясах во время спортивных соревнований; 8) обоснование и апробация четырех этапов физического и волевого самовоспитания подростков: 1-й этап – ориентировочно-мотивационный, 2-й – организационно-деятельностный, 3-й – личностно-деятельностный, 4-й – контрольно-стимулирующий (выделен условно, так как он применяется на всем протяжении работы); 9) выявление трудностей, которые мешают эффективности процесса физического и волевого самовоспитания борцов на поясах; 10) мотивы и стимулы физического и волевого самовоспитания борцов на поясах.

В первую очередь в процессе нашей работы сделана попытка выявить общие и специфические трудности, которые могут мешать осуществлению процесса физического и волевого самовоспитания на спортивных тренировках, соревнованиях, а также влиять на эффективность работы по воспитанию со стороны тренеров. Выявление этих трудностей является первым и необходимым условием в изучении уровней готовности к самовоспитанию.

В заключении главы хотелось бы отметить, что для высокой эффективности работы по воспитанию и самовоспитанию юных борцов на поясах необходимы:

1. Способность тренера вызвать у юного борца потребность в самостоятельном совершенствовании комплекса знаний, умений и навыков по самовоспитанию.

2. Владение методикой педагогически целесообразного использования мотивов и стимулов самовоспитания борцов на основе их интересов к борьбе на поясах.

3. Применение методов диагностики уровня воспитанности борцов и оказание помощи в составлении индивидуальных программ самовоспитания для каждого спортсмена.

4. Практическая помощь в овладении методами и методическими приёмами нравственно-волевого самовоспитания.

5. Умение четко определять границы между воспитанием и самовоспитанием, представлять их преемственность и взаимосвязь для каждого воспитанника и коллектива в целом.

### **Контрольные вопросы**

1. Что подразумевается под понятиями воспитания и самовоспитания в общепедагогическом и психологическом аспектах?
2. Кто из известных вам авторов изучал проблемы физического и волевого воспитания и самовоспитания в спортивной педагогике и психологии?
3. Какие трудности встречаются в работе тренеров по борьбе на поясах по воспитанию и самовоспитанию физических и волевых качеств?

## Глава 2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА НА ПОЯСАХ

### 2.1. Основные понятия

Основными факторами формирования и развития человека являются среда, двигательная деятельность, воспитание и наследственность. На решающее значение двигательной деятельности в формировании личности указывали прогрессивные деятели науки И.М. Сеченов, И.П. Павлов, П.Ф. Лесгафт.

Движения, действия, исторически сложившиеся или специально организуемые для решения гигиенических, оздоровительных, развивающих, образовательных и воспитательных задач, называются физическими упражнениями. Их разделяют на четыре группы: **игра, гимнастика, спорт, туризм.**

Таким образом, *физическое воспитание как педагогическое явление – это деятельность, направленная на решение гигиенических, оздоровительных, развивающих, образовательных и воспитательных задач, включая и преодоление вредных привычек, путем применения системы физических упражнений.* Задачи физического воспитания решаются посредством основных форм – занятий физической культурой и занятий спортом.

**Занятия физической культурой (физическая культура)** – это часть общечеловеческой культуры, имеющей своим назначением решать задачи физического воспитания путем сочетания спортивных и гимнастических упражнений, игр и туристских мероприятий, специальных упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры.

**Занятия спортом (спорт)** – это деятельность, направленная на решение задач физического воспитания путем применения, главным образом, одного физического упражнения или комплекса упражнений для данного вида спорта.

Понятия «**физическая культура**», «**спорт**» рассматриваются в данном учебном пособии как виды педагогической деятельности специалистов физической культуры и спорта, работающих на кафедрах физического воспитания, единые по своей сущности для воспитания и самовоспитания личности студента. Различие состоит в том, что физическая культура связана больше с укреплением здоровья и общей физической подготовленностью, а занятия спортом – это совершенствование одного или нескольких спортивных упражнений для достижения высокого результата на спортивных соревнованиях. Применительно к физической культуре есть занятия, которые включены в учебный план учебного заведения, к сожалению, два раза в неделю, завершающиеся зачетами в конце каждого семестра на первых трех курсах.

Применительно к спорту основная форма – это спортивная тренировка, отличающаяся от занятий физкультурой продолжительностью, количеством тренировок в неделю. **Спортивная тренировка** – *форма занятий спортом, направленная на овладение техникой и тактикой спорта, на достижение максимального уровня развития двигательных способностей и некоторых сторон психики с целью подготовки к участию в соревнованиях.*

**Спортивное соревнование** – *форма спортивного соперничества по установленным в каждом виде спорта правилам, что дает право присвоения спортивных разрядов и званий.*

При занятиях физической культурой, спортом необходимо соблюдать следующие педагогические принципы: 1) оздоровительной направленности; 2) связи с трудовой и оборонной направленностью; 3) всестороннего развития личности. Именно последний принцип взят за основу подготовки пособия с акцентом на взаимосвязь воспитания и самовоспитания личности студента в процессе занятий физической культурой, спортом и туризмом.

Можно определить задачи, которые стоят перед педагогами и студентами по физическому воспитанию и самовоспитанию:

- приобретение знаний о самостоятельном использовании физических упражнений в физическом развитии и о здоровом образе жизни;
- формирование умений и навыков применения основных методов и методических приемов физического самовоспитания на

занятиях разными видами физической культуры: лечебной физической культурой (ЛФК), общей физической подготовкой (ОФП) и другими (циклических, спортивных игр, единоборств, различных видов туризма и др.);

- освоение методики развития и самовоспитания физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости).

Начнем с определения и анализа методики развития физических качеств, необходимых в борьбе на поясах.

***Сила** как физическое качество есть способность оказывать и преодолевать сопротивление посредством мышечных усилий.*

***Быстрота** как физическое качество есть комплекс функциональных свойств, определяющих скоростные возможности человека.*

***Выносливость** как физическое качество есть способность человека к продолжительной и эффективной деятельности.*

***Ловкость** как физическое и двигательное качество – это способность выполнять рационально и экономно во внезапно возникающих ситуациях двигательные действия, проявляя при этом смекалку и находчивость, а также осваивать совершенно новые действия в короткое время.*

***Гибкость** как физическое качество – это способность к движениям с большим размахом в определенных соединениях тела.*

Методами спортивной тренировки борцов на поясах являются различные способы применения ее средств, обеспечивающих достижение высоких спортивных результатов. Основные методы спортивной тренировки направлены на формирование и совершенствование техники бросков, способов защиты и контратак при освоении необходимых двигательных навыков и умений. Воспитание физических качеств юного борца на поясах происходит во время освоения техники борьбы и с помощью общей и специальной физической подготовки.

Методы спортивной тренировки: 1) обучение технике (разучивание в целом и по частям, метод слова, показа и др.); 2) обучение тактике (разучивание тактических действий по частям и комбинациям; 3) анализ своих действий и действий противника); 4) специальные методы ОФП и СФ для воспитания физических качеств юных борцов: повторный, переменный, интервальный, соревновательный и др.

Для достижения высоких спортивных результатов первостепенное значение имеет оптимальный уровень физической подготовленности занимающегося и развития физических качеств в соответствии с особенностями каждого вида спортивных единоборств.

Физическая подготовка делится на общую и специальную. Общая физическая подготовка направлена, прежде всего, на разностороннее физическое развитие и физическую подготовленность спортсменов, т. е. на развитие физических качеств, которые, хотя и не являются специфичными для избранного вида спорта, но необходимы для повышения функциональных возможностей организма. Общая физическая подготовка обогащает борца самыми разнообразными навыками. Общая физическая подготовленность юного борца обеспечивается систематическим воздействием упражнений на все органы и системы организма, на все, что обуславливает разносторонность его физического развития и физическую подготовленность. Значительную роль играют общеразвивающие упражнения (гимнастика, бег, передвижение на лыжах, упражнения со штангой, спортивные игры и др.). Специальная физическая подготовка непосредственно направлена на воспитание физических качеств, специфичных для выбранного вида спорта (например, становая сила для борца на поясах). Средства специальной физической подготовки: а) броски из положения борцовской стойки с захватом противника за пояс, т. е. целостные действия избранного вида спорта, которые выполняются с соблюдением требований, установленных для соревнований; б) специальные подготовительные упражнения, непосредственно направленные на развитие физических качеств в соответствии со спецификой избранного вида спорта. К специальным подготовительным относятся упражнения, имеющие сходство по своей структуре и характеру нервно-мышечных усилий с целостным действием избранного вида спорта, в частности бросков в борьбе на поясах. При специальной физической подготовке (СФП) необходимы физические упражнения на тренажерах, с гирями и штангой, направленные на развитие мышечных групп, несущих основную нагрузку при выполнении целостного действия избранного вида спорта.

Основные методы физической подготовки юных спортсменов: повторный, переменный, интервальный, контрольный, игровой, соревновательный.



Главную роль в обеспечении общей и специальной физической подготовленности юных борцов играют упражнения, направленные на воспитание силы, скоростно-силовых качеств, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Эти физические качества в значительной мере определяют разностороннее физическое развитие и возможность достижения высоких результатов в избранном виде спорта.

## **2.2. Методика развития силы**

Значительное место в системе подготовки юных борцов должно быть отведено воспитанию мышечной силы – способности занимающегося преодолевать сопротивление или противодействовать ему путем мышечного напряжения. Проявление мышечной силы обусловлено уровнем развития силы и концентрированности нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата.

Для развития силы большое значение имеет воспитание способности проявлять свою силу не увеличивая мышечной массы. Развитие силы у начинающих борцов осуществляется в процессе занятий различными физическими упражнениями, способствующими развитию всей мускулатуры тела. Для развития силы у более подготовленных спортсменов применяются методы проявления «максимальных усилий» и выполнения упражнений «до отказа». Первый предполагает повторное проявление больших и максимальных усилий в специально подобранных упражнениях с такими интервалами отдыха, которые позволяют снова выполнять упражнения с теми же усилиями. Метод выполнения упражнений «до отказа», применяемый преимущественно с целью увеличения мышечной массы, состоит в непрерывном выполнении упражнения до тех пор, пока из-за усталости мышц не начнет нарушаться правильность движений. Упражнения, развивающие преимущественно силу, могут быть самыми разнообразными, но наибольшее значение для развития силы имеют упражнения с отягощением, упражнения в преодолении собственного веса и с сопротивлением партнера.

Значительное внимание должно уделяться воспитанию скоростно-силовых качеств. Под термином «скоростно-силовые качества» понимается способность человека к проявлению усилий максимальной

мощности в кратчайший промежуток времени при сохранении оптимальной амплитуды движения. Степень проявления скоростно-волевых качеств зависит не только от величины мышечной силы, но и от способности спортсмена к высокой концентрации нервно-мышечных усилий, мобилизации функциональных возможностей его организма.

Основные методы воспитания скоростно-силовых качеств у юных спортсменов: повторного выполнения скоростно-силового упражнения без отягощения; повторного выполнения скоростно-силового упражнения с отягощением малого и среднего веса; упражнения, выполняемые при смешанном (ауксотоническом) режиме работы мышц.

Воспитание скоростно-силовых качеств у квалифицированных юных спортсменов целесообразно осуществлять главным образом с помощью скоростно-силовых упражнений, при выполнении которых сила стремится к максимуму преимущественно за счет возрастания скорости сокращения мышц.

### **2.3. Методика развития быстроты**

*Быстрота* – способность совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени. С целью воспитания быстроты целесообразно использовать комплексный метод тренировки, который предполагает применение подвижных и спортивных игр, игровых упражнений. Наиболее эффективной для воспитания быстроты движений является многолетняя разносторонняя физическая подготовка с акцентом на упражнения скоростно-силового характера, а не на упражнения, выполняемые с предельной быстротой. Такое построение тренировки позволяет избежать возникновения «скоростного барьера». Скорость спортсмена повышается за счет явления «переноса» быстроты, возможного вследствие обобщенного характера скоростных качеств у начинающих спортсменов. С целью воспитания быстроты целесообразно использовать следующие два основных метода: 1) систематического применения скоростно-силовых упражнений; 2) повторного выполнения движения, в котором специализируется спортсмен в максимально быстром темпе (в обычных или несколько измененных условиях). При этом длина отрезка дистанции избирается с таким расчетом, чтобы в конце выполнения упражнения вследствие

усталости не снижалась скорость движений. Это же следует иметь в виду при определении количества повторений, с тем чтобы каждое из них можно было выполнить с максимальной скоростью. Кроме этих двух основных существуют и другие методы воспитания быстроты, имеющие свои особенности в различных видах спорта.

#### **2.4. Методика развития выносливости**

*Выносливость* – способность человека длительно и напряженно выполнять работу в процессе спортивной деятельности – одна из важнейших сторон двигательной функции организма спортсмена. Выносливость бывает общая и специальная. Общая выносливость – это способность атлета выполнять относительно длительное время любую мышечную работу. На основе общей выносливости развивается специальная – это способность спортсмена противостоять утомлению, развивающемуся в процессе выполнения спортивной деятельности. Общая выносливость приобретает положительным и, как правило, неинтенсивным воздействием физических упражнений на организм занимающегося. Специальная выносливость развивается на основе многократного выполнения основного (соревновательного) упражнения, в котором специализируется спортсмен, а также путем выполнения специальных упражнений. Наиболее распространенными методами воспитания выносливости являются переменный, повторный, интервальный и темповый.

#### **2.5. Методика развития ловкости**

*Ловкость* – способность человека управлять своими движениями и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Развитие ловкости происходит путем воспитания способностей осваивать координационно сложные двигательные действия. Для этого необходимо обеспечить постоянное обогащение все новыми и разнообразными двигательными навыками и умениями. Ловкость развивается на основе занятий самыми разнообразными физическими упражнениями, особенно такими, которые включают элементы новизны и представляют определенные ко-

ординационные трудности. С этой целью целесообразно использовать подвижные и спортивные игры, а также прыжки в воду, слалом и другие физические упражнения в условной неожиданно изменяющейся внешней обстановке.

## 2.6. Методика развития гибкости

*Гибкость* – это способность занимающегося выполнять движения с большой амплитудой. Хорошая подвижность суставов является одним из необходимых условий для достижения высоких результатов в различных видах спорта. Обладая в достаточной степени этим качеством, спортсмен экономнее использует силу, быстроту, ловкость, быстрее овладевает рациональной спортивной техникой. Недостаток подвижности суставов мешает использовать некоторые технические приемы, заставляет прибегать к менее эффективным. Специфическими средствами для развития гибкости служат упражнения «на растягивание», в процессе выполнения которых амплитуда движений постепенно увеличивается до предела, возможного в данном занятии. Упражнения «на растягивание» большей частью представляют несложные движения из основной и вспомогательной гимнастики, избирательно воздействующие на те или иные группы мышц или связочный аппарат. Их можно выполнять с набивными мячами, гантелями, амортизаторами и другими предметами, на гимнастическом станке и других снарядах, а также с партнером. Каждый спортсмен должен выделить для себя те движения, где особенно необходима гибкость.

В целях оказания помощи себе и другим каждый студент может составить себе программу физического воспитания и самовоспитания, используя таблицу, в которой в полярном варианте представлены физические качества со знаком « + » и отсутствие данного физического качества, знак « – » (табл. 8).

Таблица 8

### Физические качества борца на поясах

«+»	«-»
Сила	Мышечная слабость (отсутствие силы )
Выносливость	Быстрая утомляемость
Быстрота	Медлительность
Ловкость	Некоординированность, неуклюжесть
Гибкость	Отсутствие гибкости

При выполнении сложных первых пробных бросков тренер-преподаватель должен уметь применять помощь или страховку, научить этому всех борцов, разбив их не на пары, а на тройки. Каждый борец по очереди выполняет роль тренера. Это методический прием имеет и воспитательное значение – способствует проявлению у занимающихся чувства дружбы, взаимопонимания, взаимовыручки, помогает взаимообучению, ведь тренер не всегда имеет возможность проследить за всеми 5 – 6 парам, занимающимися одновременно на ковре.

Для воспитания уверенности в своих силах по совершенствованию физических качеств главной задачей тренера-преподавателя является подбор посильных для занимающихся упражнений, чтобы не было для них непреодолимых трудностей, нельзя лишать юных борцов веры в себя. Другая важная задача – научить занимающихся методике самовоспитания, которая включает: 1) познание самого себя (методы самонаблюдения, самоанализа, самоконтроля, самооценки); 2) саморегуляция своего состояния и поведения (методы самоубеждения, самоприказа, самовнушения, самоодобрения); 3) настрой на предстоящую соревновательную деятельность (методы самостимулирования, самовозбуждения, самоуспокоения, самомотивации).

Следует научить юного борца отдавать самоприказ и одновременно контролировать его исполнение, т.е. самоконтролю. Отдав самоприказ, юный борец во что бы то ни стало пытается добиться его выполнения. Тренер-преподаватель должен следить за тем, чтобы самоприказы были посильными для юноши или девушки, не превышали их возможности, но требовали значительных усилий для их осуществления.

Физические упражнения на развитие силы с отягощением весом собственного тела, упражнения с гантелями, набивными мячами, гимнастическими палками, с партнером, на гимнастических снарядах у 16 – 18-летних юных борцов не должны слишком усложняться за счет увеличения веса снаряда, изменения исходных положений, увеличения времени на выполнение упражнений, уменьшения отдыха между выполнением упражнений и тому подобного, чтобы, выполняя распоряжение тренера, а затем свой план в виде самоприказа, не нанести вред себе в плане здоровья и психики.

Сила – одно из основных физических качеств борца на поясах, поэтому её развитию уделяется большее внимание.

Специальные исследования борцов вольного стиля (Б.В. Рыбалко, 1964), доказали, что показатели силы мышц у борцов-юношей на 1 кг собственного веса приближаются к уровню взрослых уже к 13 – 15 годам, а показатели максимальной силы – к 17 – 18.

Некоторые особенности физического воспитания и самовоспитания в период подготовки и участия в спортивных соревнованиях, которые следует знать наставникам и спортсменам, состоят в следующем: нужно помнить, что соревнование – это состязание (соперничество) людей в игровой форме с целью выявления преимущества в степени подготовленности вести состязание и управлять своими действиями для достижения высокого спортивного результата.

Обязательными условиями допуска юношей и девушек к соревнованиям являются систематическое посещение ими учебно-тренировочных занятий, положительная характеристика педагогов по месту учебы и разрешение родителей. Для выступления в официальных соревнованиях юношам и девушкам необходима специальная спортивная форма: куртка, брюки и пояс. При достаточной к данным соревнованиям физической, волевой, технической и тактической подготовки и оформлении заявки для участия в данных соревнованиях, заверенной в установленном порядке, участие в соревнованиях обеспечено.

Хорошая подготовка к соревнованиям, удачное выступление в них положительно сказываются на последующей учебно-тренировочной работе. Поэтому тренеру-преподавателю, прежде чем включить юного борца в число участников официального соревнования, следует всесторонне обсудить с ним его подготовку.

Практика показывает, что отдельные хорошо физически и технически подготовленные юноши и девушки могут быть допущены к официальным соревнованиям только при достижении того возраста, который указан в «Положении о соревнованиях». Исключения делаются только для особо одаренных борцов, имеющих достаточно большой стаж занятий этим видом спорта, и с разрешения родителей и врачей.

Иногда встречаются тренеры-преподаватели разных видов спортивных единоборств, допускающие своих учеников к соревнованиям спустя 3 месяца после начала занятий, а иногда и раньше. Такой подход явно неправилен. Во-первых, это ведет к натаскиванию, во-вторых,

увеличивается возможность травматических повреждений и, в-третьих, недостаточно подготовленные занимающиеся в большинстве случаев проигрывают и теряют уверенность в своих силах. У них появляется мнение о неспособности быть борцом, отрицательно сказывающееся на дальнейшем спортивном совершенствовании, если они продолжают заниматься. Часто такие юноши и девушки вообще прекращают занятия.

Проходя программный материал, занимающиеся должны овладеть широким кругом технических и тактических навыков. Это позволит им лучше ориентироваться в сложных условиях схватки на соревнованиях и совершенствовать не один-два броска, а их комплекс.

Овладение большим количеством бросков важно не только для атакующего, но и для атакованного, так как при проведении противником незнакомого броска атакованный не всегда быстро ориентируется, применяет неправильную защиту, не знает самостраховки, а это может привести к травматическим повреждениям. Особенно болезненно переживают юные борцы поражения. Поэтому тренер-преподаватель должен помочь им выявить причины поражения и разъяснить, на что надо обратить внимание на предстоящих занятиях, чтобы добиться победы в будущем, одобрить его участие в соревнованиях, несмотря на неудачу, и настроить на будущие успехи.

Таким образом, занимающиеся постепенно привыкают к анализу своих действий и поступков.

### **Контрольные вопросы**

1. Какие методики развития физических качеств существуют в практике работы тренеров по борьбе на поясах?
2. Как необходимо составить программу самовоспитания физических и волевых качеств личности борца на поясах?
3. Какие методы самовоспитания физических качеств вы знаете?

## **Глава 3. ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА НА ПОЯСАХ**

### **3.1. Волевая подготовка в процессе спортивных тренировок и соревнований**

Сила воли и эмоций. Волевые и эмоциональные качества личности. Волевая и эмоциональная подготовка борца на поясах. Где провести четкую границу между этими, казалось бы, разными, но все же сходными понятиями внутренней психологической работы спортсмена над собой? Действительно, разграничить эти понятия для научного анализа необходимо, но с практической точки зрения тренера-преподавателя по борьбе сделать это почти невозможно, да и нет такой необходимости. Поэтому в данной главе учебного пособия волевая и эмоциональная подготовки борца на поясах будет рассматриваться в совокупности.

В борьбе на поясах проявление силы воли в широком понимании связано также с преодолением проявляемых при этом эмоций как положительных, так и отрицательных. Волевые и эмоциональные качества личности борца для удобства их анализа и осмысления представлены в специальных моделях или таблицах.

Ниже приводится примерный перечень волевых качеств личности юного борца на поясах, которые могут войти в программу его самовоспитания: самообладание, спокойствие, смелость и решительность, упорство, настойчивость и целеустремленность, терпение, сдержанность, сосредоточенность, мужество и стойкость.

Такое общепринятое понятие, как сила воли, по сути дела, включает в себя совокупность волевых качеств. На различных этапах самовоспитания волевых качеств широко используются методы самовнушения, самоприказа, самопринуждения, самоконтроля, самоодобрения.

В этой главе приводятся несколько правил, которые должен помнить юный спортсмен:

1. Победа над самим собой – условие всех других побед.



2. Не откладывай на завтра то, что можно сделать сегодня.
3. Сделать лучше и больше сегодня, чтобы победить завтра.
4. Терпение и труд все перетрут.
5. Повышай самодисциплину – качество, которое лежит в основе всех приемов и методов самовоспитания.

### ***Памятка по самовоспитанию волевых качеств личности***

1. Помните, что настоящими волевыми качествами можно назвать лишь те, которые направлены на преодоление трудностей, достижение благородных целей.
2. Проявление волевых качеств имеет внутренний механизм и практическое действие.
3. Внутренний механизм, или скрытая стадия волевого акта: стремление, желание, мотивы, борьба мотивов, выбор решения, подготовка или исходная позиция для практического действия.
4. Для практического действия характерны напряжение, усилие, целеустремленность в преодолении препятствий и возникающих трудностей, готовность идти к цели.
5. Пристальное внимание уделите самовоспитанию положительных качеств, при этом помните и выполняйте следующие правила:

*"Идти вперед и не сдаваться!"*

*"Что могут другие, смогу и я!"*

*"Лучше не делать ничего, чем делать кое-как!"*

*"Каждый день – еще один шаг для достижения цели!"*

*"Если ты не победишь себя, тебя победит другой!"*

*"Трудности делают меня только сильнее!"*

### ***Основные правила, которые должен помнить тренер по воспитанию волевых качеств юных спортсменов***

1. Встречаясь с воспитанниками во время учебно-тренировочных занятий и соревнований, постоянно напоминать им, что волевые каче-

ства воспитываются в борьбе с трудностями, с самим собой. Чтобы все сказанное о воспитании моральных и волевых качеств стало убеждением спортсмена, необходимы большое самосознание и активное самовоспитание.

2. Организованность, дисциплина и известная юным спортсменам программа учебно-тренировочного занятия – важнейшие основы эффективности самовоспитания.

3. Главную роль в создании эмоционального настроения на тренировках и соревнованиях играют тренер, его лицо, улыбка, возгласы, команды, жесты, похвала и замечания.

4. При возможности приглашать на учебно-тренировочные занятия и соревнования знаменитых спортсменов, ветеранов спорта, войны, труда, которые в своих напутственных словах и приветствиях юным спортсменам отмечают силу воли, смелость, упорство и другие качества личности, имеющие значение в волевой подготовке.

5. На тренировках чаще использовать соревновательный метод, контрольные прикидки на выполнение техники и проявление физических качеств личности юного спортсмена с постепенным увеличением нагрузки.

6. От занятия к занятию давать возможность юным спортсменам превысить достигнутый рубеж в выполнении какого-либо упражнения.

7. Включать в занятие хотя бы одно упражнение, выполняемое в утяжеленных и усложненных условиях.

8. Один раз в неделю в программу учебно-тренировочного занятия включать упражнения, требующие повышенного риска и создания критических ситуаций для проявления смелости и решительности.

9. В процессе учебно-тренировочных занятий чаще использовать метод выполнения упражнения "до отказа", особенно при выполнении упражнений на силу и выносливость.

10. Создавать необходимые условия для изучения своих возможностей каждым спортсменом и анализа во время тренировок, соревнований и при подведении результатов спортивных достижений.

11. Чем выше спортивное мастерство, тем больше внимания необходимо уделять волевой подготовке юного спортсмена.

Воспитание волевых качеств осуществляется тренером на основе использования словесных, наглядных и практических методов и

методических приемов. Это требует постоянной работы по формированию у юных спортсменов знаний о волевых качествах, их значении в спорте и повседневной жизни, о необходимости самовоспитания и изучения методов и приемов волевой подготовки.

Лекции и беседы о волевой подготовке следует проводить в начале учебно-тренировочных сборов, перед тренировкой и соревнованиями. Лекции и беседы создают необходимые теоретические предпосылки для достижения большей работоспособности, соблюдения спортивного режима. Для их проведения привлекаются психологи, педагоги, выдающиеся спортсмены.

В процессе спортивной деятельности юный спортсмен ориентирует себя на воспитание дисциплинированности, активной самостоятельности, стойкости, настойчивости, упорства, целеустремленности. Каждое волевое качество имеет наиболее приемлемые для развития средства и методы. Например, основными средствами и методами воспитания целеустремленности являются:

1. Расширение теоретических сведений о тенденции развития своего вида спорта, чтобы юным спортсменам были близки и понятны ближайшие и дальние перспективы в развитии техники, тактики и других особенностей избранного вида спорта.

2. Планирование учебно-тренировочного занятия с целевой направленностью, а не только по объему и интенсивности.

3. Оценка каждого занятия и результата по уровню достижения поставленной цели.

Дисциплинированность – качество, которое объединило в себе нравственные и волевые признаки. *Дисциплинированность* – это умение подчинять свои действия требованиям долга, правилам и нормам, принятым в обществе, закрепленным в спортивной этике и правилах соревнований. Дисциплина – всему голова. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первого же спортивного занятия: необходимы строгое соблюдение правил тренировки, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на спортивных занятиях, дома, в вузе, на улице, привычка доводить любое порученное дело до конца без всякого контроля и принуждения со стороны тренера. Большое значение для воспитания дисциплинированности отводится соблюдению спортивного режима, отказу от привычек, порочащих облик спорт-

смена: курения, употребления алкогольных напитков, грубости, зазнайства, беспардонности. Тренер ни в коем случае не должен снижать требовательности к своим ученикам, ни одно нарушение, ни один проступок не должны остаться без внимания и порицания со стороны тренера и коллектива.

Самостоятельность и инициативность – важнейшие качества юного спортсмена. Умение спортсмена намечать цели и план действий, самостоятельно принимать и осуществлять решения требует проявления воли, а это значит, что необходимость в этом всегда имеется. Роль этих качеств особенно возрастает для спортсменов высокого класса – мастеров спорта, мастеров спорта международного класса, когда главное значение приобретают индивидуальные особенности спортсмена, тренер в этом случае больше консультирует, советует, поощряя инициативы и самостоятельность юного спортсмена.

Инициативность состоит в способности к самостоятельным волевым действиям. Для развития инициативности широко используются спортивные и подвижные игры, в которых занимающиеся должны быстро и правильно оценивать внезапно возникшую обстановку и реагировать на неё, продумывать и избирать целесообразный план действий, решиться на самостоятельные действия.

*Стойкость* – это волевое качество, проявляющееся в особо трудных обстоятельствах. Основными компонентами этого качества являются мужество, самообладание, выдержка и упорство в достижении поставленной цели, воля к победе. Одно из необходимых условий для воспитания стойкости – организация таких занятий и ситуаций, в которых содержатся элементы повышенных трудностей и упражнения выполняются на фоне глубокого утомления. Постоянно приучая себя к выполнению упражнения, несмотря на наступающую усталость, юный спортсмен воспитывает в себя стойкость.

В ходе соревнований волевые качества личности юного борца на поясах проявляются во всей совокупности. Участие в соревнованиях требует максимального волевого напряжения, так как подводит итог многолетней напряженной работы или определенного этапа подготовки спортсмена. Весьма важно воспитать у юного спортсмена стремление к обязательной реализации программных установок тренера. Немалое значение имеет оценка тренером именно волевой активности, несмот-

ря на погрешности в технике, тактике, физической подготовке. Как правило, юные спортсмены очень остро переживают поражения, однако это не должно быть объектом постоянной критики, порицания, унижения достоинства спортсменов, особенно если недостатки связаны с волевой подготовкой. Замечания тренера должны включать и критику, и одобрение каких-либо действий, надежду и уверенность в том, что не все потеряно, наметить пути исправления и возможности наверстать упущенное.

В работе по воспитанию и самовоспитанию волевых качеств личности юных борцов на поясах особое значение должно уделяться изучению таких качеств, как смелость и решительность. Необходимо ставить задачу изучить возможность проявления волевых качеств – смелости и решительности, а также отдельных поведенческих реакций отрицательного характера, которые могут иметь место в процессе учебно-тренировочных занятий, особенно на начальном этапе формирования спортивного коллектива. В группах юных борцов, специализирующихся на борьбе на поясах, в перспективе ставилась цель ликвидировать явления поведения, отклоняющегося от признанных норм проявления смелости и решительности во время спортивного поединка.

С помощью методов педагогических наблюдений, индивидуальных бесед, независимых характеристик в течение двух лет проводилось изучение этих поведенческих реакций.

В первую очередь были зафиксированы поступки, характеризующиеся отклонением от норм спортивной этики борца. Они не носили признаков аморального или криминального характера. Эти поступки как поведенческие реакции чаще всего появлялись как результат раздражения, нервозности, недостаточно высокого уровня воспитанности и культуры начинающих борцов.

По характеру отклонений все зафиксированные поступки сгруппированы следующим образом:

**1-я группа** – поступки, характеризующиеся пренебрежением к личности соперников по тренировочным схваткам (небережное отношение к сопернику во время бросков, отсутствие страховки и само страховки, толчки и другие грубые действия), которые составили около 32 % всех отмеченных поступков.

**2-я группа** – поступки, характеризующиеся оскорблением (умышленным или неумышленным) чести и достоинства товарища по спортивному коллективу (выкрики с разными прозвищами унижительного и оскорбительного характера в адрес своих товарищей, неудачно выполнивших прием, нетактичное отношение, а порою нежелание помогать, «поддаваться» при разучивании новых приемов борьбы), которые составили около 35 % поступков.

**3-я группа** – поступки, характеризующиеся отсутствием чуткости и отзывчивости (помощь товарищу после неудачного падения, протянуть руку, помочь встать, попросить извинения по поводу причинения какой-либо травмы или боли, потесниться в строю во время построения, одолжить на время схватки куртку или пояс и т.п.), которые составили около 15 % поступков.

**4-я группа** – поступки, которые на начальном этапе формирования спортивного коллектива характеризуются отсутствием взаимного уважения, заботы и коллективизма (пассивное участие в подготовке места для тренировки, подготовка спортивного инвентаря, уборка после проведения тренировки), которые составили около 18 % поступков.

Анализ результатов показывает, что все юные борцы отделения единоборств, специализирующиеся на борьбе на поясах и регулярно ей занимающиеся, не пропускающие ни одного занятия, несмотря на некоторые отклонения в поведении, имеют осознанное стремление к приобретению положительных нравственно-волевых качеств личности: смелости, самообладания, терпения, целеустремленности, уравновешенности. В этих целях использовалась методика воспитательной работы, в которой методы воспитания, исходящие от тренера, переходили в методы перевоспитания и самовоспитания борцов.

Работа по воспитанию и самовоспитанию в учебно-тренировочных группах осуществлялась в атмосфере свободного, доверительного, делового товарищеского общения и взаимодействия между тренером и коллективом борцов. В практике работы проверялась эффективность использования таких психолого-педагогических воздействий на личность борца, как уважение, педагогическое требование, убеждение, осуждение, пример, понимание, приучение, доверие, побуждение, сочувствие, критика, предостережение, поощрение и наказание.

Установлено, что в борьбе на поясах при освоении техники бросков особое значение имеют смелость и решительность как необходимые волевые качества. Именно отсутствие или недостаточное проявление этих волевых качеств приводит к проявлению отклоняющегося поведения в группе. На начальном этапе учебно-тренировочной работы в зависимости от различий в проявлении смелости были условно выделены несколько разновидностей личности борца, получившие условное наименование типов личности.

В группе, в которой занимались 12 человек, методом педагогического наблюдения при выполнении бросков и других приемов, имеющих элементы некоторого риска и новизны, ярко выделились пять типов борцов по проявлению волевых качеств – смелости и решительности.

**Первый тип** – борец смелый и решительный, для которого характерны отсутствие боязни, спокойное и уверенное выполнение всех приемов, в том числе и вновь разучиваемых, без длительных задержек и лишних суетливых движений. Все выполняется обдуманно и осознанно. Студенты, как правило, имеют более высокий статус и авторитет в группе, становятся лидерами, помогают тренеру (2 человека в группе). В процессе учебно-тренировочных занятий таким борцам ставилась оценка от 4 до 5 баллов за проявление данных волевых качеств.

**Второй тип** – борец неразумно смелый, выполняет задание решительно, но без необходимой сосредоточенности и обдумывания предстоящего действия, чаще всего без должной ответственности, самоуверенно и нерасчетливо. Выполнение бросков быстрое, но не всегда правильное. Эти ребята имеют средний статус, к ним относятся уважительно, но с долей иронии (2 человека в группе). Оценка от 4 до 3 баллов.

**Третий тип** – борец недостаточно смелый. Он обдумывает и довольно долго подготавливает даже хорошо освоенный прием. При выполнении приема оглядывается на тренера, топчется на месте, примеривается, ослабляет, а иногда распускает хват за пояс. Очень сильно реагирует на подсказки и замечания товарищей, порою и не всегда правильные. Выполнение приемов, связанных с проявлением смелости и решительности, можно назвать удовлетворительным. Статус таких подростков в коллективе неустойчивый (4 человека в группе). Оценка от 3 до 2 баллов.

**Четвертый тип** – борец несмелый. Борцы, условно отнесенные к данному типу, отличаются ярко выраженной неуверенностью в себе особенно при выполнении бросков с большой амплитудой. В их поведении наблюдались нервозность, излишняя разговорчивость, они задавали не совсем внятные и полные вопросы, касающиеся деталей техники бросков. Имели место необоснованные задержки при выполнении самого броска, неплотность захвата, недостаточно четкая страховка и самостраховка. Статус этих ребят в коллективе ниже среднего. Таких ребят двое в двух экспериментальных группах. Оценка от 2 до 1 балла.

**Пятый тип** – борец боязливый (условное наименование). Он во время схватки часто опускается на колени. Такие борцы большинство приемов делают за счет сваливания, избегают бросков с большой амплитудой, быстро сдаются при проведении противником приемов, часто отходят на край ковра. Броски с большой амплитудой и новые мало освоенные приемы выполняют только со страховкой и с помощью тренера или товарища по группе. По ходу выполнения броска в качестве атакующего или атакуемого проявляют нецелесообразные защитные реакции, забывая о страховке и самостраховке, излишне напрягаются, пыхтят, иногда вскрикивают. В группе эти ребята имеют низкий статус. Таких студентов на начальной стадии формирования спортивного коллектива было 2 человека. Оценка по критерию 1 балл.

Работу по воспитанию и самовоспитанию с борцами нужно проводить таким образом, чтобы не травмировать психику начинающих борцов. Результаты исследования носили конфиденциальный характер, обсуждению в коллективе не подлежали. Его результаты использовались в индивидуальной работе с каждым юным борцом на поясах.

### **3.2. Эмоциональная подготовка в процессе спортивных тренировок и соревнований**

Целью эмоциональной подготовки юного спортсмена является формирование прочных умений и навыков, позволяющих справляться с отрицательными эмоциями, возникающими в спортивной деятельности и различных жизненных ситуациях. Иногда зрители становятся свидетелями безнравственного поведения спортсменов, которые при



более близком знакомстве вполне приличные воспитанные люди. Причина этого явления – неумение справиться со своими эмоциями в случае неудачи, поражения. Грубые выходки и обидные прозвища, драки на футбольном поле и хоккейной площадке, запрещенный прием в борьбе, пререкания с судьями, нецензурные выражения – это небольшой перечень негативных форм поведения, которые не в состоянии контролировать юные спортсмены под влиянием отрицательных эмоций. Чаще всего это эмоции досады, обиды, зависти и злости.

В целях оказания помощи тренерам и их воспитанникам в табл. 9 приводится небольшой перечень положительных и отрицательных эмоциональных состояний, которые могут возникать у юных спортсменов в процессе спортивной деятельности и повседневной жизни. Прежде всего необходимо иметь представление о наличии у человека различных эмоциональных состояний, а затем наметить программу эмоционального самовоспитания.

Таблица 9

### Эмоциональное состояние спортсмена

Положительные эмоции со знаком «+»	Отрицательные эмоции со знаком «-»
Радость	Грусть
Веселье	Скука
Простота и доверчивость	Подозрительность
Уверенность в действиях и отсутствие страха и боязни	Страх
Благодушие и умиротворение	Горечь и раскаяние
Оптимизм	Пессимизм
Спокойствие	Беспокойство
Милосердие	Зависть и злость
Восхищение и удивление	Черствость и равнодушие
Удовлетворенность	Досада
Состояние «боевой готовности»	«Предстартовая лихорадка», или тревожность, «предстартовая апатия», или расслабленность
Жалость	Жестокость
Смех	Плач

Самовоспитание, направленное на формирование тех или иных положительных эмоций и на преодоление отрицательных, всегда имеет место в жизни человека. Накоплен большой опыт у разных народов, начиная от песен, музыки, танцев, занятий физическими упражнениями и водными процедурами до сложных сеансов самогипноза, аутогенной тренировки, медитации и даже применения лекарственных препаратов, напитков, стимуляторов. Среди препаратов есть такие, которые имеют временный эффект в формировании положительных эмоций, в конечном счете наносят вред организму человека и запрещены для применения среди спортсменов. К этим препаратам относятся допинги, анаболические вещества, наркотики. Самыми распространенными методами эмоциональной подготовки признаны самопроговаривание и самонастрой.

Для достижения успеха в современном спорте спортсмен должен уметь в совершенстве управлять своими эмоциями, действиями, психическим состоянием, обладать навыками мгновенной концентрации и переключения внимания, поддержания предельной работоспособности в условиях утомления и воздействия сбивающих факторов. Для этого необходимо овладеть навыками саморегуляции своего состояния и поведения. Рассмотрим распространенный метод саморегуляции.

*Навыки произвольной саморегуляции обеспечивают формирование предстартовой волевой готовности, блокирование негативных (отрицательных) эмоций, а также способствуют преодолению трудностей в соревновательной деятельности.*

Хотя в различных видах спорта регуляторные процессы имеют ряд специфических особенностей (например, в прыжках с трамплина они в основном направлены на достижение уверенности, смелости, на реализацию технической программы деятельности, а в лыжных гонках – на поддержание относительно равномерного максимального темпа бега на протяжении всей дистанции), все же развитие навыков произвольной саморегуляции основывается на общих методических принципах и приемах самовоздействия. Совершенствование специальных навыков волевой регуляции возможно лишь на основе их освоения.

В процессе формирования механизмов волевой регуляции у спортсменов следует исходить из того, что воля характеризуется диалектическим единством ума, моральных чувств и умения преодолевать труд-

ности в значимых условиях. Поэтому для достижения волевой готовности спортсменов должен овладеть необходимым разнообразием технико-тактических навыков, основными средствами и способами произвольной регуляции, сформировать устойчивую мотивацию достижения цели, воспитать чувства долга, ответственности перед коллективом, верности спортивным традициям и т.п.

Овладеть навыками произвольной (волевой) регуляции можно лишь при условии соблюдения следующих принципов.

### ***Комплексное применение приемов самоуправления***

Произвольная саморегуляция представляет собой систему вербальных (словесных), идеомоторных (мысленно исполняемых), дыхательных, перцептивных (на различных уровнях восприятия, направленности внимания), ритмических, музыкальных, фармакологических и других воздействий.

**Системность.** Ведущими приемами являются словесные и идеомоторные, основанные на специально подобранных словесных формулировках для самовнушения, самоубеждения и самоприказов. Остальные приемы выступают как вспомогательные.

**Сознательность и активность** в овладении приемами волевой регуляции и их применении с учетом поставленных целей, опыта, способностей спортсмена.

**Мобилизованность** психических и биологических возможностей организма спортсмена на преодоление трудностей, препятствующих реализации поставленных целей.

**Уверенность** в эффективности применяемых приемов самовоздействий и в своих способностях.

**Готовность** к постоянному самосовершенствованию, саморазвитию, проявлению волевых усилий.

**Самоконтроль** за состоянием функциональных систем организма, регулярное сопоставление их параметров с эталонными (модельными).

**Индивидуализация** в подборе и применении приемов произвольной регуляции с учетом темперамента, способностей, интересов, опыта, мастерства.

Развитие навыков волевой регуляции спортсмена должно осуществляться в три этапа:

1. Освоение общих приемов самоуправления.
2. Овладение мастерством формирования волевой готовности к соревнованиям.
3. Развитие навыков самоуправления в процессе спортивного поединка.

Освоение общих приемов саморегуляции следует начинать с развития навыков саморасслабления, восстановления, идеомоторных представлений и мобилизации. Для формирования навыков саморасслабления можно использовать словесные формулы примерно следующего содержания:

1. Я успокаиваюсь, отключаюсь от всего окружающего, ни о чем активно не думаю. Отключаю волю, расслабляюсь, отдыхаю.
2. Представляю свое лицо. Мышцы расслаблены. Лоб разглажен, веки тяжелеют, опускаются. Расслаблены мышцы рта. Лицо спокойное, расслабленное.
3. Дыхание ровное, медленное, плавное. Дышу легко, свободно, спокойно.
4. Сердце успокаивается, работает ровно и ритмично.
5. Мышцы правой руки расслабляются. Мышцы левой ноги расслабляются. На кончиках пальцев чувствую приятное тепло, руки теплеют. Руки неподвижны, расслаблены.
6. Мышцы правой ноги расслабляются, теплеют. Мышцы левой ноги расслабляются, теплеют. Мышцы ног неподвижные, теплые. Мышцы ног расслаблены. Ощущаю приятное тепло в ногах.
7. Все тело расслаблено, неподвижно. Расслаблены мышцы живота. Мышцы спины расслаблены. Чувствую разливающееся по телу тепло. Приятное тепло во всем теле, возникает сонливость. Впадаю в дремоту.

После этого целесообразно отдохнуть 10 – 40 мин, поддерживая это состояние и мысленно повторяя вышеприведенные фразы.

После 15 – 20-минутного отдыха можно рекомендовать примерно следующие установки:

Мой организм быстро восстанавливается после утомительной тренировки.

С каждым днем будут повышаться работоспособность, выносливость, быстрота, переносимость тренировочных нагрузок.

Будет совершенствоваться техническое мастерство. Отчетливо представляю себя на предстоящих соревнованиях. Акцентирую внимание на технике выполнения сложных элементов. Стараюсь исполнить правильно. Представляю, как за счет волевых усилий сохраняю высокую работоспособность до конца состязаний. С каждым таким занятием буду все лучше управлять своими эмоциями, действиями, поступками.

Уверен в своих способностях. На предстоящих соревнованиях покажу хороший результат, тренировки и соревнования мне доставляют большое наслаждение. За счет интенсивных регулярных тренировок, хорошего восстановления будут повышаться работоспособность, спортивное мастерство.

В общении с товарищами буду вежливым, чутким, уравновешенным.

Буду регулярно заниматься самовоспитанием, искоренять отрицательные черты характера, контролировать свои поступки.

Буду регулярно воспитывать волю, выполняя намеченные планы тренировок, преодолевая все трудности, препятствующие достижению целей.

Для мобилизации в конце занятий можно использовать следующие формулы:

Чувствую, что из всех мышц уходит тяжесть и возникает расслабленность. Ощущаю прохладу. Кожа становится похожая на гусиную, ладони и стопы холодеют.

Я отдохнул. Ощущаю бодрость, свежесть. Дыхание чаще, глубже. С каждым вздохом возникает чувство легкости мышц. Сердце бьется сильнее, чаще, энергичнее. Голова ясная, легкая. Мышцы упругие. Я бодр, энергичен. Готов переносить большие тренировочные нагрузки, проявлять выносливость и быстроту.

Открываю глаза, смотрю внимательно, сосредоточенно. Чувствую возбуждение, прилив энергии, я полон сил.

У меня хорошая работоспособность. Тело напрягается как пружина. Я полностью мобилизован. Готов действовать, проявить волю.

Эти формулы для саморегуляции можно прослушивать в магнитофонной записи.

В заключение сеанса можно на 20 – 30 с напрячь мышцы рук с последующим плавным расслаблением, выполнить несколько общеразвивающих упражнений в возрастающем темпе.

Первые 2 – 3 занятия можно посвятить ознакомлению с приемами саморегуляции. Вначале рекомендуется выучить формулы, способствующие расслаблению, а затем – формулы для активизации. На последующих занятиях формулы произвольной регуляции (ПР) следует разучивать по частям по порядку. Опосредствованный эффект ПР достигается через самовнушение.

Для самовнушения спортсмен должен, прежде всего, подготовить свой организм, создать установку на отклонение от реальности, эффективное выполнение приемов саморегуляции, настроить себя на то, что реальная действительность менее значима, чем самовнушаемая.

Перед началом занятия нужно успокоить дыхание с помощью 2 – 3 неглубоких вдохов и спокойных удлиненных выдохов. При этом можно представить благоприятную для отдыха ситуацию, например прогулку по тихому лесу, плавание в море, отдых в постели или солнечном пляже и т.п. Для достижения нужного эффекта самовнушения все интеллектуальные действия должны происходить в состоянии максимальной пассивности.

Текст для активизации нужно произносить с постепенно нарастающей громкостью, повышая темп. Слова необходимо говорить эмоционально, возбужденно, интонация должна становиться все более экспрессивной.

Первую группу формул для расслабления следует произносить на фоне полной пассивности. Для усиления эффекта расслабления можно представить свое состояние после напряженной утомительной тренировки, внушить себе, что очень устали, что приятно расслабиться, отключиться от окружающего и т.п. Все фразы следует повторять 2 – 3 раза.

Вторую группу формул нужно произносить, сосредоточивая все внимание на своем лице. Постараться представить себе спокойное лицо в зеркале. При этом уменьшение потока импульсов от мышц лица способствует наибольшему успокоению центральной нервной систе-

мы. Удержание пассивного внимания на своем спокойном лице – важное условие развития навыка сосредоточения внимания на процессе саморегуляции. Следует научиться сосредоточивать внимание в соответствии с формулами самовнушения на различных частях тела: лице, руках, ногах, туловище, а затем на всем теле. Эту группу формул можно повторять 3 – 4 раза.

При произнесении третьей группы формул внимание акцентируется на осуществлении удлиненного плавного выдоха. Вдох и выдох следует выполнять спокойно и ритмично. При этом выдох должен быть в 2 – 3 раза длиннее вдоха. Длительность выдоха следует с каждым актом дыхания слегка увеличивать, между вдохом и выдохом нужно делать 2 – 3-секундную паузу. Такой ритм дыхания необходимо сочетать с произнесением формул самовнушения. Данную группу формул следует повторять 5 – 7 раз.

Для регуляции ритма сердцебиения необходимо мысленно представить уменьшение (учащение) ритмов сердца. При произнесении формул четвертой группы следует мысленно фиксировать замедление пульса. Эти формулы можно повторять 5 – 6 раз.

При произнесении формул пятой и шестой групп внимание следует акцентировать на отключении произвольных импульсов, идущих от рук и ног, на возникновении ощущения неподвижности. Здесь целесообразно представить, что на руки и ноги положили теплые мягкие предметы, например вообразить, что руки и ноги засыпаны теплым песком. Для контроля можно попытаться слегка поднять руки, ноги. Это способствует возникновению ощущения их расслабленности. Формулы этих групп следует повторять 6 – 7 раз.

Последняя седьмая группа формул предназначена для завершения успокаивающей части сеанса. В данном случае пассивное внимание должно охватывать все тело: следует представить себя засыпающим, погружающимся в дремоту, не воспринимать окружающее. В последующем внимание направляется на поддержание соответствующего уровня расслабления, выполнение необходимого самовнушения. Эту группу формул следует повторять 3 – 4 раза.

Описанные формулы могут привести к засыпанию. Этого бояться не следует. Самовнушенный сон способствует наиболее эффективному восстановлению организма. При этом восстановительные процессы

протекают намного быстрее и эффективнее, чем при обычном сне. В условиях группового занятия руководитель, используя формулы активизации, легко может вывести спортсменов из состояния сна, так как при самовнушенном сне контакт с ним не теряется. Если же такой сон наступает во время самостоятельных занятий, то он легко переходит в обычный сон, и человек через некоторое время просыпается. Если психорегулирующая тренировка проводится в целях восстановления, то следует заранее создать себе установку, что будете отдыхать определенное время (оптимальное время отдыха 30 – 40 мин). При самовнушенном сне вы просыпаетесь в намеченный срок.

В конце каждого занятия в состоянии расслабления следует создавать такую установку: вы с каждым занятием будете быстрее вызывать необходимые ощущения, сможете лучше управлять собой. Она помогает настраивать организм на выполнение соответствующих упражнений на последующих занятиях.

При активизации рекомендуется использовать представления, способствующие возникновению бодрости, активности (купание в прохладной воде, прохладный душ, бег, подъем в гору и т.п.), учащать темп дыхания, делая его более прерывистым, применять длительные статические напряжения (от 10 до 30 с с последующим плавным расслаблением).

По мере овладения приемами саморегуляции формулы самовнушения следует сокращать до 7 – 10 основных. В последующем самовнушение можно проводить с открытыми глазами сидя, во время ходьбы, в процессе тренировок и соревнований.

На этапе волевой готовности происходит интеграция функциональных систем организма. Сформированная регуляторная система спортсмена приводит в состояние наивысшей работоспособности физические, психические, операционные (исполнительские – технико-тактические) параметры функциональных систем. Такая регуляторная система функционирует на двух уровнях – произвольном (осознанном) и подсознательном.

Эти уровни регуляции обеспечивают формирование установки на преодоление всех трудностей соревновательной и волевой деятельности за счет проявления волевых усилий. Такая установка способствует проявлению уверенности, высокой психической активности, ус-



тойчивости, решительности, смелости в экстремальных условиях. В процессе соревновательной деятельности, особенно в прыжках на лыжах с трамплина, в горнолыжном и других сложных технических видах спорта, спортсмен часто не имеет времени для осознанного анализа своих действий (для размышления), поэтому принятие значимых, трудных волевых решений в таких ситуациях, как правило, осуществляется на основе волевой установки.

Какие же задачи можно порекомендовать включать в программу самовоспитания и эмоциональной подготовки юных спортсменов? Уточнение уровня своего постоянного эмоционального состояния в соответствии с темпераментом (холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик), подбор методов для формирования положительных эмоций и преодоления отрицательных в соответствии с видом спорта, возрастом, полом, практическое использование методов эмоциональной подготовки:

- а) во время соревнований;
- б) во время учебно-тренировочных занятий;
- в) в течение дня, в режиме расслабления, сна, отдыха, т. е. во вне-тренировочное время.

### *Самопроговаривание и самонастрой*

Эти методы эмоциональной подготовки юных спортсменов используются постоянно во время учебно-тренировочных занятий и соревнований, часто спортсмен закрывает глаза или сосредоточивает взгляд на какой-либо точке. Применение этого метода можно всегда пронаблюдать на спортивных тренировках и соревнованиях по многим видам спорта: спортивной и художественной гимнастике, легкой и тяжелой атлетике, единоборствах. Словом везде, перед выходом на помост, беговую дорожку, ковер или ринг нужен самонастрой. При неудачном выступлении некоторые юные спортсмены констатируют такой факт: "Я же совершенно не настроился".

Первый директор знаменитой Владимирской школы гимнастики (ныне СДЮСШ олимпийского резерва) И.Г. Андреев рассказывал, что для многих ее воспитанников с первых соревнований становится законом готовить себя к выходу для выполнения соревновательной ком-

бинации, используя специальную аутогенную тренировку. Подобные мнения приводятся в различных публикациях, высказываниях всех выдающихся спортсменов независимо от вида спорта. Естественно, что каждый юный спортсмен должен рано или поздно овладеть методом аутотренинга, или аутогенной тренировки.

**Аутотренинг, или аутогенная тренировка,** основан на использовании специального текста из словесных формул, которые в течение определенного времени (от 15 мин и более) в сочетании с расслаблением и дыхательными ритмами помогают снять напряжение и настроиться на предстоящую деятельность. Ниже приводятся словесные формулы из книг профессора А.О. Черниковой.

Прежде чем приступить к аутогенной тренировке, нужно сделать несколько упражнений на расслабление и успокоение дыхания. Слова произносятся про себя, образы и представления формируются в сознании, завершается фраза на выдохе. Тренировку чаще всего проводят в положении лежа, в отдельных случаях в положении сидя, удобно расположившись в кресле.

**Активизация:** быстро встать, руки поднять и развести в стороны, сделать глубокий вдох, при вдохе задержать дыхание, затем напряженно и глубоко выдохнуть.

При составлении примерного текста своей аутогенной тренировки юному спортсмену желательно проследить динамику расслабления и активизации, т.е. выхода из состояния расслабления. Текст изменяется и дополняется с ростом спортивного мастерства, физического и эмоционального состояния юного спортсмена, целевых установок и других факторов.

С целью регуляции эмоций в спорте используются различные виды массажа.

Можно рекомендовать с целью саморегуляции эмоционального состояния дыхательные упражнения, применяемые в разном ритме, с различным соотношением продолжительности вдоха, выдоха и паузы между ними.

Также может применяться прием, основанный на преднамеренном изменении направленности и содержания мыслей. У бегуна, например, могут возникнуть неприятные реакции при мысли о преимуществе противника, который обходит его на дистанции. Этим мыслям

следует противопоставить другие: "Я буду, настойчив, буду упорно бороться до конца", "Противник тоже утомлен", "Он тяжело дышит" и т. д.

Таким образом, вопросы регуляции настроения, чувств и эмоций становятся объектом педагогического воздействия тренера уже на втором году обучения. Это, прежде всего, обучение юных спортсменов приемам самоприказа, самовнушения, самопроговаривания. Передовой опыт ведущих тренеров говорит о целесообразности использования в нравственном самовоспитании и методов аутогенной тренировки, которые позволяют формировать способность сознательно повышать или понижать уровень эмоциональной напряженности; расслабляться; снять или ослабить чувство страха, робости; анализировать свое поведение с целью учета достоинств и недостатков; повышать мотивацию занятий спортом и чувство удовольствия от них, а также стабильность соревновательных выступлений.

Предлагаемые словесные формулы не следует рассматривать как неизменные. Овладев методикой саморегуляции, юные спортсмены по указанию тренера экспериментальной группы изменяли или дополняли некоторые формулы в соответствии с индивидуальными особенностями и задачами на конечном этапе своего спортивного и нравственного совершенствования.

### **3.3. Игры в воспитании и самовоспитании юных борцов на поясах в условиях работы спортивно-оздоровительного лагеря**

В спортивно-оздоровительном лагере проводятся учебно-тренировочные сборы. Весь режим жизни и деятельности юного спортсмена отвечает тем задачам, которые намечает решить тренер на период сборов. Спортивно-оздоровительный лагерь – это наиболее благоприятные условия для проведения различных игр.

Целями пребывания на учебно-тренировочных сборах в условиях спортивно-оздоровительного лагеря явились дальнейшее углубление знаний, умений, навыков самовоспитания, развитие интереса к различным методам игрового характера.

Частные задачи юных спортсменов:

- 1) конкретизация теоретических сведений о методике самовоспитания посредством психотехнических игр;

2) совершенствование умений и навыков самовоспитания в условиях временного спортивного коллектива.

Юные борцы на поясах приобретают опыт работы над собой в зависимости от целей и задач самосовершенствования. Для юных спортсменов в условиях спортивно-оздоровительного лагеря проводятся учебно-тренировочные сборы. В этой главе большое внимание уделено рассмотрению игровых методов воспитания и самовоспитания как наиболее приемлемых в условиях работы спортивно-оздоровительного лагеря в системе **«тренер – спортивный коллектив – юный спортсмен»**.

Опыт показывает, что оптимальное количество участников различных игр должно быть не более 12, за исключением, конечно, подвижных и спортивных игр и игр в парах с поясами и без поясов.

Дети стремятся играть всегда. Самовоспитание многие из них воспринимают как строгое, не совсем приятное дело, особенно когда воспитатель постоянно акцентирует на этом внимание воспитанников. Развитие ребенка, как известно, повторяет всю историю развития мира от одной-единственной клетки в океане жизни до «венца творения» – человека. Наследие народной педагогики – это те удивительные по своей значимости игры, которые могут служить важнейшим средством самовоспитания и воспитания.

Школьник начинает любить игру за возможность самосовершенствования, за возможность стать лучше. Говоря «кибернетическим» языком, в играх при выигрыше и проигрыше начинает работать «обратная связь»: ребенок чувствует себя игроком, игровая ситуация ориентирует его на достижение все более высоких результатов в развитии. Игрок понимает свое «Я», где он и что он, каким он должен быть, чтобы победить и стать лучше.

Игры бывают разными. В педагогике существует мнение, что игры-соревнования «непедагогичны». Ведь в них, как и в спорте вообще, есть победители и проигравшие, одни чувствуют себя комфортно, другие униженно. Победа – хороший фактор для психики, для здоровья, проигрыш – отрицательный. Почему так? Ответ обычно звучит так: «Если ребенок часто проигрывает, у него возникает заниженная самооценка». Действительно, заниженная самооценка, как показывают педагогическая практика и специальные исследования, – вещь весьма и весьма неприятная. Это можно отнести и к завышенной самооценке.

Проблема для каждого воспитателя состоит в том, чтобы самооценка была адекватная, чтобы человек знал свои возможности, оценивал их объективно и реально, а не стандартно, как это делается в школе при использовании оценок «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно». Это вовсе не адекватная оценка каждой уникальной и неповторимой личности. Именно игры дают многогранную и настоящую самооценку. Для того чтобы подготовить юного спортсмена к самовоспитанию и умению понимать сущность победы и поражения в избранном виде спорта, можно использовать игры на развитие различных качеств личности школьников-спортсменов. Все игры, которые применяются в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, чаще всего подразделяют на спортивные и подвижные. Далее больше акцентируется внимание на играх, связанных с развитием памяти, внимания, воображения, умения концентрироваться, напрягаться и расслабляться, взаимодействовать с группой, коллективом, спортивным соперником и партнером и т.д. Игры носят название «психотехнических», большинство их позаимствованы из книг известных спортивных педагогов и психологов.

В первую очередь уделяется внимание разным играм с использованием такого «инвентаря», как пояс борца. Эти игры в основном направлены на специальную физическую и техническую подготовку борца на поясах.

Назвать и описать игры с применением пояса в данном пособии помогли материалы книги «Борьба на поясах» [5].

### ***Игры, вырабатывающие навык владения собственным телом***

#### ***«Свободный узел»***

Игроки разбиваются на команды по три человека, два из них садятся друг против друга, каждый держит конец пояса, образующего кольцо.

С одной стороны пояса лежит теннисный мяч, с другой – находится третий игрок, который должен попытаться взять мяч, просунув руку в кольцо, а два других игрока попытаются быстро затянуть кольцо, чтобы захватить его руку. (Сделать несколько попыток, затем заменить игроков).

### *Эстафета «Пояс»*

Команды выстраиваются в колонну за стартовой линией. По сигналу первый игрок каждой команды развязывает свой пояс, кладёт его на пол, затем бегом пересекает ковёр, огибает отметку и возвращается на своё место. Потом он поднимает пояс и должен его правильно завязать, прежде чем передать эстафету следующему игроку.

Необходимо назначить судью, чтобы он проверял, правильно ли завязан пояс.

### ***Игра, вырабатывающая навык работы со спортивными снарядами***

#### *«Наездники-искатели»*

Игроки становятся в круг парами: «лошадь» – с внутренней стороны круга, «наездник» – с внешней. В центр круга «наездники» кладут свои пояса. В начале игры все «наездники» садятся верхом на «лошадь». По сигналу они спрыгивают на пол, проползают между ногами своего партнёра и бегут за поясом. Выигрывает тот, кто первым правильно завязал свой пояс и сел верхом на «лошадь» (преподаватель проверяет, правильно ли завязан пояс).

Проведя игру несколько раз со сменой ролей, сложить заработанные каждой командой очки, чтобы определить победительницу.

Как и в любой игре на «перенос», нужно правильно подбирать игроков в пары.

### ***Игры, вырабатывающие навык работы при оказании сопротивления***

#### *«Борьба с поясами»*

Четыре игрока строятся, образуя квадрат, и на равном удалении друг от друга берутся за верёвку, связанную в кольцо, или за два связанных вместе пояса. За каждым игроком на расстоянии 1,5 м лежат свёрнутые пояса.

По сигналу каждый игрок, не отпуская верёвки, старается дотронуться до лежащего позади него пояса и схватить его. Тот, кому это удастся сделать, получает одно очко в пользу своей команды, но при этом продолжает игру, чтобы помешать другим игрокам заработать очко.

Начиная игру, надо следить за тем, чтобы игроки держались за верёвку на равном расстоянии; повторить игру, сменив руку; игра ста-

новится интересной, когда в ней участвуют три человека и, естественно, могут участвовать больше 4 человек.

### *«Борьба с использованием платков»*

Игроки разбиваются на две команды с равным числом игроков и выстраиваются на противоположных концах ковра; каждый игрок получает номер. У всех игроков к поясу прикреплен платок.

Преподаватель называет один номер и два игрока под этим номером выходят на середину ковра. Они стараются схватить платок противника, при этом одну руку нужно держать за спиной.

Платок можно закрепить на уровне пояса не только за спиной, но и на бедре, но он должен легко отвязываться; можно ограничить время игры; можно вызвать две или три пары, но борьба остаётся или индивидуальной, или становится командной.

В предлагаемом издании сосредоточено внимание на 10 так называемых психотехнических играх, однако могут проводиться и другие подвижные и спортивные игры, без которых не проходит ни одна лагерная смена. Именно с 10 – 12 юными борцами групповые занятия могут проходить более успешно. При дальнейшем увеличении группы происходит снижение личного вклада каждого ее члена в совместную работу. Глубокий эмоциональный контакт между участниками становится труднодостижимым, а обсуждения слишком часто уводят в сторону.

В лагере созданы самые благоприятные условия для тренировок и игр. Наиболее удобные места для проведения занятий (особенно на начальных этапах работы) – замкнутое пространство комнаты, кабинеты и занавески на окнах также весьма желательны. Помещение для занятий по возможности должно быть освобождено от всякой лишней мебели, необходимы лишь несколько мягких кресел или стульев, на которых могли бы разместиться участники. Хорошо проводить игры на борцовском ковре. Временные рамки психотехнических занятий могут значительно изменяться, однако нижний предел указать можно: общая длительность сеанса, если только это не закрепление уже освоенных техник, не должна быть меньше 30 мин. Даже при работе с одним-единственным упражнением требуется время для предварительной настройки участников на проблему, а также для «разгона» и завершения последующей дискуссии.

Для практической работы с юными борцами на поясах рекомендуются игры, описание которых представлено ниже.

Важное значение для контроля за ритмом сердечных сокращений в покое и при физической нагрузке, а также при различных эмоциональных состояниях имеет игра «Пульс». Это была первая игра, включенная в эксперимент.

## **Контроль за пульсом, дыханием, положением тела**

### ***Игра «Пульс»***

Группа удобно рассаживается в креслах. Ведущий предлагает всем участникам сосредоточить свое внимание на определенной части тела (например, на кисти правой руки) и постараться ощутить в ней толчки своего пульса. Как только это удалось, каждый начинает вслух подсчитывать удары. Каждые 2 – 3 мин. ведущий подает команды, «перемещающие» источник пульсации из одной части тела в другую. Например: «Левая кисть – правая стопа – лицо – солнечное сплетение».

Цель игры – научить участников тонко ощущать свое тело и свободно концентрировать внимание на одной его части или другой. Но в данном случае, поскольку частота пульса у всех разная и при счете вслух играющие отвлекают друг друга, тренировка происходит в условиях интенсивных слуховых помех. «Помехоустойчивость» на соревнованиях по борьбе на поясах – чрезвычайно ценное качество для спортсмена, так как оно помогает ему проводить релаксацию и самоуспокоение не только в «тепличных» условиях, но и в присутствии огромной армии зрителей в зале, раздевалке, на стадионе, в транспорте.

Нередко в ходе работы над упражнением участники сами обращают внимание на то, что наиболее «пульсирующая» часть тела всегда и наиболее расслабленная. По мере продвижения участников в освоении приемов релаксации ведущий может предлагать им переходить к концентрации внимания на все более трудных для «ментального контакта» частях тела (кончике носа, пальцах ног, строго определенных групп мышц и небольших участках поверхности кожи).

В арсенале психотехнических игр существует серия игр, связанных с контролем дыхания. Дыхательные упражнения имеют важное значение в регуляции эмоциональных состояний юных спортсменов.



Этим целям служила вторая игра, включенная в нашу экспериментальную программу.

### ***Игра «Дыхание»***

Прежде всего необходимо удобно устроиться в креслах, расслабиться и закрыть глаза. По команде «Начали!» тренеры рекомендовали следить за дыханием: не управлять дыханием и не нарушать его естественный рисунок. Через 5 – 15 мин по команде «Стоп!» прекратить упражнение. Перейти к обсуждению.

Суть этого упражнения в том, чтобы сконцентрировать внимание на чем-то. Ведь дыхание является очень чутким индикатором нашего напряжения: любые колебания психических состояний отражаются на способе дыхания.

Подобно тому, как желание исполнить движение на соревнованиях «как можно лучше» приводит к разрушению сложившейся техники, желание сохранить естественный рисунок дыхания посредством активной работы должно нарушить его. Выходом из соревновательного затруднения для многих спортсменов является полная сосредоточенность на элементах техники и отрешение от конечного результата. Это действенный способ, но не панацея: мысли о результате могут просочиться в сознание и испортить все. Поэтому спортсмен не должен останавливаться на формуле «углубись в процесс и забудь о результате».

Третьей игрой, включенной в нашу программу, была игра на тренировку воображения, ощущения собственного тела и умения управлять им. Она называется «Шарик и гиря».

### ***Игра «Шарик и гиря»***

Участники встают в круг, повернувшись спинами к центру. Руки вытягиваются вперед так, чтобы кисти рук находились на одном уровне. Глаза закрыты. Предлагается вообразить, что к кисти правой руки привязан воздушный шар, а к левой руке – тяжелая гиря. Через 1 – 2 мин дается команда открыть глаза. После того как освоены некоторые упражнения на внимание и воображение, это задание практически всегда приводит к тому, что кисть правой руки оказывается выше кисти левой. Если этот эффект налицо, то можно приступить к основному упражнению.

Участникам предлагается исполнить то же упражнение, но с открытыми глазами. При этом даются две установки: «Как можно ярче вообразите шарик и гирю» и «Наблюдая за положением рук, не делайте намеренных движений».

Затем участники 3 – 5 мин выполняют упражнение. Результаты обсуждаются.

Как и многие другие психотехнические игры, это упражнение приводит юных борцов к открытию некоторых новых возможностей по самосовершенствованию. Нужно также иметь в виду и возможные способы «уклонения» от нового опыта. «Не относитесь слишком серьезно к вашим чувствам. Играйте с ними» – вот идея, которая может помочь выбраться из тупика. В процессе игры у юных спортсменов возникает возможность правильного понимания основ владения своим телом.

Таким образом, эта игра в группах юных борцов воспринималась не всегда одинаково. Во время тренировочных и соревновательных нагрузок на мышцы рук, ног, другие мышечные группы, как правило, возникает чувство тяжести. Некоторые юные спортсмены размышляли о том, что путем определенного самовнушения, самогипноза можно избежать тех тренировочных нагрузок, которые приводят к высокому уровню тренированности. Каждая игра – это познание нового, неизвестного. Спортсмены знают, как перед ответственными соревнованиями бывает трудно заснуть. С юными борцами можно проводить игры на тренировку сна. Условия спортивно-оздоровительного лагеря для подобных игр просто идеальные.

### ***Игра «В гостях у Морфея»***

Основную идею этой игры юным спортсменам объясняли следующим образом. Обычно сон (богом которого является Морфей) приходит к нам сам, человек засыпает в тот момент, когда Морфей становится нашим гостем. Но можно попробовать и нечто противоположное: сознательно проникнуть в царство Морфея, войти в сонное состояние не засыпая. Так как лаз, ведущий туда, чрезвычайно узок, то для подобного путешествия потребуется предельно сузить объем своего сознания. Чаще всего необходима специальная тренировка по концентрации на чем-либо одном, например на звуке тикающих часов. Слушать бесконечное повторение «тик-так» ни о чем не думая. Для

того чтобы во время этого путешествия не заснуть, необходимо постоянно слушать удары часов. Эта сотканная из монотонно повторяющихся звуков «путеводная нить» поможет пройти сквозь сплетение образов сна и не потеряться в нем.

После разъяснений ведущего юные спортсмены переходят к упражнению. Игра «В гостях у Морфея» проводилась обычно в спальнях комнатах, время проведения – традиционное во всех лагерях летнего отдыха послеобеденное время, т.е. «тихий час», о целесообразности которого существует масса разговоров и суждений.

Каждый участник должен отчетливо слышать звук часов (годятся ходики, будильник, таймер или даже метроном). Дается команда: «Закрыть глаза. Сосредоточиться на звуке. Начали!». Через 5 – 15 мин упражнение прекращается командой «Стоп!», после чего группа переходит к обсуждению результатов игры.

Упражнение «В гостях у Морфея» неизменно приводит к интересным находкам. При его добросовестном выполнении в любом случае будут наблюдаться изменения в восприятии и самочувствии участников. Более интересных результатов он достигнет, если будет выполнять упражнение мягко, ненапряженно. Нередко случается, что после первых же минут слушания часов наступает обычный сон. Этот результат может быть закреплен повторением, и в дальнейшем применяться вместо снотворного. При таком использовании упражнения большое значение имеет то, что человек не стремится заснуть и не ожидает засыпания. Ведущий легко может заметить, как некоторые юные спортсмены уже через две минуты после начала упражнения начинают «клевать» или мирно сопеть. Однако не следует обманываться и считать, что все они спят «обычным» сном. Даже тот, кто тихонько храпел на протяжении всего упражнения, возможно, постоянно сохранял контроль и «спал не засыпая». Это легко можно проверить, установив часы.

Участники, нашедшие для себя способ «спать не засыпая», могут приводить самые разные описания этого состояния. Для кого-то это будет потеря ощущения собственного тела, видение ярких разноцветных картин, («обрастание» простого тиканья тонкой музыкальной трелью). Другие будут указывать на то, что через некоторое время наступил сон, во время которого в сознании сохранялся своеобразный «сторожевой

пост», занятый слушанием звука или же просто осознающий наступление сна. Но независимо от различий в переживаниях каждый из них будет свидетелем разрушения обычного бодрствующего сознания и перехода в новый режим работы психики. С особенной легкостью эти процессы происходят у того, кто не придает особенного значения наблюдаемым изменениям, не поглощен напряженным ожиданием будущего «скачка сознания». Словом, стать гостем Морфея легче всего тому, кто не обременен нетерпеливым желанием этой встречи.

Игра «В гостях у Морфея» имеет три назначения.

Во-первых, она может быть использована в качестве самостоятельных техник глубокого психического отдыха. При правильном её выполнении возникает особое состояние, которое, как показали специальные исследования, оказывает глубокое благотворное влияние на физиологию и психику спортсмена.

Во-вторых, эта игра обогащает опыт самонаблюдения спортсмена. Даже после небольшого числа повторений в большинстве случаев с первого раза участники сталкиваются с яркими необычными переживаниями. Даже если кто-то и прежде был знаком с возникающими ощущениями (во время засыпания или в других ситуациях), возможность их скрытого обсуждения с другими людьми многое меняет. Юный спортсмен перестает воспринимать свои ощущения как странность, начинает относиться к ним как к нормальному закономерному явлению психики.

Вообще говоря, существует много упражнений, которые могут приводить к изменению состояния сознания. В их число входят аутогенная тренировка, различные техники самогипноза и самовнушений. Но кроме этих техник, основанных на переключении восприятия с внешних объектов на внутренние представления и на ограничении двигательной активности, известны и такие методики, при которых человек сохраняет и активную ориентировку в окружающей действительности, и участие во внешних взаимодействиях. Танцы, сценическое действие и даже спортивный поединок при определенной установке могут приводить к изменению состояния сознания. Более того, есть основания утверждать, что любая работа при достаточно глубоком в нее погружении должна приводить к такой перестройке режима, которая в наибольшей степени соответствует избранной деятельности, хоро-

шим вводным материалом для изучения измененных состояний психики.

В самовоспитании и самоконтроле в борьбе на поясах большое значение имеет способность человека чувствовать различные части своего тела. Известно, например, что глубокое расслабление или напряжение могут быть вызваны уже самой концентрацией внимания на соответствующей группе мышц.

### *Игра «Декада»*

Эту игру желательно проводить в закрытом помещении. В условиях спортивно-оздоровительного лагеря можно проводить её в лесу, на поляне, но чтобы не было сбивающих факторов. Участники садятся по кругу лицом друг к другу. Каждый находит удобное для себя положение, в котором можно было бы сохранять неподвижность в течение 15 – 20 мин. Перед юными спортсменами ставили задачи: «Удобно сесть. Смотреть вниз в 1 – 2 метрах перед собой, ни на чем не фиксируя взгляд. Сохранять естественный рисунок дыхания. На первом выдохе мысленно произносится «раз», на втором – «два» и так далее до «десяти»; 11-й выдох – снова «раз», 12-й – «два», 20-й – «десять», 21-й – «раз» и так далее. Концентрация на дыхании, счет и представление опускающегося числа происходит во время выдоха. В промежутках между выдохами не думайте ни о чем». Упражнение выполняется в течение 10 – 20 мин.

Поскольку все участники педагогического эксперимента уже были знакомы с играми «Дыхание» и «В гостях у Морфея», они были в состоянии справляться с характерными трудностями, возникающими в процессе данной игры. В исследовании были выявлены эти трудности и пути их преодоления с учетом контингента подросткового возраста:

1) неудобство и беспокойство, вызванное позой. Следует расслабить мышцы, успокоить себя представлением какого-либо образа;

2) затрудненное дыхание. Необходимо отказаться от попыток управлять дыханием; наблюдать за дыханием;

3) потеря контроля и наступление сна. Надо держаться за нить дыхания и счета, не пытаться специально поддерживать бодрствование; возвращаться к заданию после отвлечения;

4) слезятся и устают глаза, возникает жжение и резь. Следует научиться смотреть расслабленно и вяло, с полуприкрытыми веками, ни на чем не фиксируя взор;

5) глаза непроизвольно закрываются. Необходимо научиться смотреть из-под век;

6) внимание постоянно ускользывает. Мягко, ненавязчиво возвратиться к работе.

Опыт участия в предыдущих играх помогал участникам эксперимента успешно справиться со всеми этими трудностями. Прimitивный характер умственной деятельности, отсутствие физической активности, постоянство окружающей обстановки – все это довольно быстро приводит к глубокой умиротворенности, успокоенности, дремоте. Сознание начинает балансировать на грани между реальностью и фантазией, когда восприятие действительности, ведь глаза остаются постоянно открытыми, смешивается с грезами. Одному может показаться, что зазвенел звонок; другой увидит на полу несуществующих насекомых, третий неожиданно вздрогнет и испытает нестерпимое желание почесать ухо. Все эти переживания характерны для перехода ко сну.

Юные спортсмены, хорошо освоившие игру «Декада», по нашим наблюдениям, рационально использовали освоенные приемы как при подготовке к соревновательным поединкам на спортивных тренировках в условиях спортивного лагеря, так и во время официальных соревнований в течение двухгодичного учебно-тренировочного периода во время проведения исследования. По нашему убеждению, эта игра является не только средством тренировки и самовоспитания спокойного эмоционального спортсмена, но и важным подспорьем в подготовке к соревновательной схватке в борьбе на поясах. Тренеры экспериментальных групп включали указанные игры в ежедневный режим жизни в условиях спортивного лагеря, а также в разминку или в паузу отдыха во время спортивных тренировок. Игры «Шарик и гиря», «В гостях у Морфея», «Дыхание» и «Декада» позволили подросткам ощутить себя хозяевами регуляции своих возможностей по совершенствованию своего состояния.

В процессе исследования и практики работы с подростками-спортсменами выяснилось, что им бывает трудно сосредоточиться на нужном действии, которое требует проявления нравственно-волевых качеств. Для этой цели было решено освоить шестую игру «Пальцы».

### ***Игра «Пальцы»***

Участникам группы предлагалось удобно расположиться в креслах или на стульях, образуя круг, переплести пальцы положенных на колени рук, оставив большие пальцы свободными. По команде «Начали!» медленно вращать большие пальцы один вокруг другого с постоянной скоростью и в одном направлении, следя за тем, чтобы они не касались друг друга. Сосредоточить внимание на этом движении. По команде «Стоп!» прекратить упражнение. Длительность 5 – 15 мин.

Упражнение позволяло проследить работу внимания «в чистом виде». Для многих задание оказывается трудным из-за того, что объект сосредоточения слишком необычен. Если участник быстро засыпал во время упражнения (было рекомендовано ни в коем случае не мешать ему и не позволялось мешать другим!), в будущем этот прием данной игры использовался для успокоения отдельных участников эксперимента. Некоторые участники испытывали необычные ощущения: увеличение или отчужденность пальцев, кажущееся изменение направления их движения. Вероятно, эти подростки оказались более способными к самовнушению. Кто-то будет чувствовать сильное раздражение или беспокойство. Следует постараться понять причину этих явлений. Если участнику становится очень смешно и он не может нормально работать, позвольте ему смеяться сколько угодно: смех защищает от тревоги. Нужно сосредоточиться на выполняемом движении, но в какой-то момент участник вдруг отвлекается на посторонние мысли или обнаруживает, что забыл об инструкции, перестал следить за пальцами, взгляд «прилип» к яркой майке соседа или колыханию листьев за окном.

При всей простоте данного упражнения игровая ситуация, непринужденность обстановки во многом способствовали совершенствованию внимания и контроля у юных спортсменов. Об этом говорят результаты наблюдений за поведением подростков.

Седьмой игрой, которая помогла юным борцам освоить методику концентрации на различных частях своего тела, является игра «Фокусировка».

### ***Игра «Фокусировка»***

Участвующие в этой игре удобно располагаются в креслах. Глаза открыты или закрыты. По команде ведущего «Тело!» участники со-

средоточивают внимание на своем теле, по команде «Рука!» – на правой руке. Затем идет последовательное сосредоточение на кисти правой руки – по команде «Кисть!», на указательном пальце правой руки – по команде «Палец!» и, наконец, на кончике пальца – по команде «Кончик пальца!». Команды подаются с интервалом 10 – 20 с.

Если после окончания игры само собой не завязывается обсуждение, ведущему следует расспросить участников о том, справился ли каждый из них с заданием, как им это удалось и с какими трудностями они столкнулись. Игра будет полезной участникам в их работе над укрощением внимания, над развитием способности оперативно регулировать его объем. Кроме того, «фокусировка» позволяет освоить навыки концентрации на различных частях тела, являющиеся базовыми при овладении техниками саморегуляции.

Легкость переключения у разных людей различна. Переключаемость определяется в психологии как гибкость в управлении вниманием, способность быстро менять объект концентрации.

Следующие три игры были направлены на изучение возможностей взаимодействия со своими возможными противниками на соревнованиях и партнерами на тренировках. Эти игры проводились в парах. Участники этих игр – борцы подросткового возраста – по своему желанию разбивались на пары.

Ставились цели обучить рефлексии или хотя бы дать элементарные представления юным спортсменам о ней, осознания себя не только как отдельной личности, но и возможности поставить себя на место другого человека. Этим целям служила восьмая игра нашего педагогического эксперимента, которая называется «Я на твоём месте».

### ***Игра «Я на твоём месте»***

Одним из фундаментальных механизмов человеческого взаимопонимания является рефлексия – способность представлять себя на месте другого человека, мысленно видеть, «проигрывать» ситуацию за него.

Потерявшие друг друга в незнакомом городе люди встречаются на центральной площади. Преступник оставляет драгоценности на самом видном месте в надежде, что все бросятся на поиски тайников, и лишь видавшие виды детективы находят их там, где искать никому не



приходило в голову. Спортивные соперники сверлят друг друга глазами, каждый из них понимает, чего хочет другой, но понимает также и то, что другой понимает это. Вам это знакомо?

Умение ставить себя на место соперника или партнера, принимать за него наиболее вероятные решения и согласовывать с ним свои собственные действия, учитывать его попытки «думать за тебя» и действовать с поправкой на эти мысли – все это в спорте необходимо.

Чем выше класс спортсменов, тем изощреннее методы нападения и обороны, тем глубже расчет, тоньше психологическая борьба. В единоборствах взаимная рефлексия соперников образует один из внутренних планов их поединка. Мастера спорта высокого класса по любому виду борьбы практически невозможно победить атакой «в лоб». Победить в современном спорте – значит запутать, сбить с толку, поймать на обманное движение, неожиданным действием поставить в тупик. В спорте высших достижений умение предугадывать намерения противника и маскировать свои собственные – одно из наиболее важных качеств спортсмена. Рефлексивная борьба, которая является важнейшим «измерением» в психологии спортивного поединка, хорошо знакома участникам соревнований. Но почти никогда она не становится предметом специальной подготовки спортсмена. Ее организация возможна на базе использования рефлексивных игр, специальных методов развития рефлексивного мышления.

Для еще более детального и тщательного анализа возможных действий своего противника в борьбе на поясах и развития тонкого «чувства партнера» оказалась наиболее полезна девятая игра, включенная в эксперимент.

## **Взаимодействие с соперником, партнером**

### ***Игра «Анабиоз»***

Участники разбивались на пары. В каждой паре подростки распределяли между собой роли «замороженного» и «реаниматора». По сигналу «замороженный» застывает в неподвижности, изображая погруженное в анабиоз существо с окаменевшим лицом и пустым взглядом. Задача «реаниматора», на которую отводится одна минута, – вызвать партнера из анабиотического состояния, оживить его. «Реани-

матор» не имеет права ни прикасаться к «замороженному», ни обращаться к нему с какими-либо словами. Все, чем он располагает, это взгляд, мимика, жест и пантомима. Признаками успешной работы «реаниматора» считались произвольные реплики «замороженного», его смех, улыбка и другие проявления эмоциональной жизни. Критерии выхода из анабиоза, которые могут варьировать от явных нарушений молчания и неподвижности до едва заметных изменений в выражении лица, устанавливались самими подростками в зависимости от уровня их «квалификации».

Наверное, каждому знакомо чувство отчуждения, незримой стеной встающее между двумя людьми: партнеры как бы деревенеют друг перед другом, перестают чувствовать и понимать друг друга. Вероятно, знакомо и противоположное ощущение: между людьми возникает абсолютное взаимопонимание и словно по незримому каналу переживания и намерения свободно перетекают от одного к другому. В предложенном упражнении в миниатюре решается задача перехода от отчуждения к контакту. Работая в роли «реаниматоров», участники осваивают различные способы разрушения взаимной изоляции.

Наконец, десятой игрой, которую мы проводим с подростками экспериментальных групп в спортивно-оздоровительном лагере в целях тренировки способности понимать и копировать действия своих спортивных соперников и партнеров, является игра «Зеркало».

### ***Игра «Зеркало»***

Участники разбиваются на пары, становятся лицом друг к другу. Один играющий делает замедленные движения руками, головой, всем телом. Задача другого – в точности копировать все движения напарника, быть его «зеркальным отражением». В каждой паре участники самостоятельно подбирают нужную сложность движений и их темп.

В ходе игры участники, работающие за «отражение», довольно быстро научились чувствовать тело партнера и схватывать логику его движений. От раза к разу следить за «оригиналом» и копировать его движения становится все легче, и все чаще возникают ситуации не только предвосхищения его движений, но и опережения их. Освоив навыки двигательного подражания, участники могут попробовать свои силы и в более сложной игре: задача та же, но роли «отражения» и

«оригинала», ведомого и лидера не определены. Гибко подстраиваясь друг под друга, играющие стремятся двигаться в унисон.

Эта игра, прекрасное средство развития психологического контакта. Наблюдая за её ходом, тренер может выявить «естественного» лидера в каждой паре. Трудности в достижении двигательного согласия нередко бывают связаны с наличием напряженных отношений между партнерами. Для тренеров по борьбе это очень важно во время учебных тренировок. Когда даются учебные задания на разучивание и отработку бросков, контрприемов и вариантов защит, тренер ориентируется на то, насколько правильно понимает задание «лидер» той или иной пары.

В задачи нашего исследования входило только изучение влияния указанных 10 игр на воспитание и самовоспитание нравственно-волевых качеств личности подростков-борцов.

Подводя итоги работы по применению игр в решении задач воспитания и самовоспитания юных борцов, следует обратить внимание, что помимо описанных выше игр могут быть использованы подвижные игры, игры на лучшее выполнение комплекса утренней гимнастики, разминки, на лучшее и четкое выполнение различных приемов борьбы на поясах. Игровые методы в воспитании и самовоспитании юных спортсменов являются большим подспорьем и до конца еще не использованным резервом в воспитательной работе, особенно в условиях спортивно-оздоровительного лагеря.

Для предпосылок к совершенствованию своей физической и волевой подготовки при использовании методики самовоспитания в процессе занятий борьбой на поясах необходимы мотивы: 1) достижение высокого спортивного результата; 2) наличие устойчивых интересов в повышении своей физической и волевой подготовки; 3) волевая активность не только в спорте, но в других видах деятельности; 4) накопление опыта работы над собой.

Для практического применения для каждого борца разработана памятка под названием "Себя преодолей", которая может быть скорректирована с учетом индивидуальных особенностей.

Ответьте на вопрос: "Кем и каким я хочу быть?" Определите цель жизни, иначе не поймете ее смысла, не найдете своего места среди людей, окажетесь отверженными или ненужными никому.

Перечислите положительные качества, которые необходимы для реализации ваших жизненных планов, достижений спортивных результатов в борьбе на поясах, проанализируйте недостатки, которые этому мешают.

Отметив недостатки, выясните их причину. Если эта причина во внешних обстоятельствах, измените их, если в вас самих – изменять придется самого себя.

Определите степень вредности недостатка, отрицательного качества или порока для ваших жизненных планов, для других людей, а потом – степень устойчивости этого отрицательного в своем духовном мире, помни девиз древних: "Раб своих недостатков – ничтожество".

Найдите опору в себе самих, в своих сильных сторонах, чтобы преодолеть свои недостатки.

Научитесь сдерживать себя, когда возникает соблазн вновь поддаться пороку или проявить свое отрицательное качество. Только так вырабатывается сила воли, необходимая для победы над собой.

Систематически веди «Дневник самоконтроля» для записи своих спортивных результатов, успехов в физической и волевой подготовке.

### **Контрольные вопросы**

1. Что подразумевается под волевой подготовкой?
2. Как сформировать у себя положительные эмоции?
3. Какие игры, направленные на изучение себя и своих возможностей, вы знаете?

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1

# АНКЕТА ДЛЯ ТРЕНЕРОВ И ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

*Уважаемый коллега!*

Просим Вас поделиться опытом по организации и проведению воспитательной работы студентов в учебных группах Вашего методического объединения.

Уверены, что методы и методические приемы воспитательной работы, применяемые Вами, нашли отражение в нижеприводимой таблице. Просьба отметить крестиком степень их применения в четырех вариантах. Ваше мнение не подлежит никакому обсуждению и оценке и будет использовано только в целях улучшения работы по воспитанию и самовоспитанию студентов.

Методы и методические приемы воспитания	Почти никогда	Иногда	Часто	Всегда
1. Педагогическое наблюдение				
2. Анализ ситуации				
3. Оценка				
4. Контроль				
5. Убеждение				
6. Приказ				
7. Внушение				
8. Приучение				
9. Принуждение				
10. Успокоение				
11. Возбуждение				
12. Одобрение				
13. Поощрение				
14. Наказание				
15. Массаж				
16. Обучение правильному дыханию и дыхательным упражнениям				

<p><b>Другие методы и методические приемы воспитательного воздействия на личность студента в процессе спортивных тренировок, соревнований и повседневной жизни</b></p> <hr/> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>				
---	--	--	--	--

ФИО \_\_\_\_\_

Стаж педагогической работы \_\_\_\_\_

Место работы \_\_\_\_\_

Должность \_\_\_\_\_

Личная подпись тренера-преподавателя

Благодарим за ответы!

---

**МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ  
(ПО СПИЛБЕРГЕРУ)**

**(Адаптирована авторами настоящего издания  
для работы с борцами на поясах)**

Состояние тревожности – это эмоциональное состояние, которое возникает в условиях неопределенности ожидания. Оно наступает, когда человек ожидает для себя что-то важное, значительное и испытывает «страх ожидания» за исход событий, предчувствие неблагоприятной развязки. Но боязнь имеет предметную направленность, связывается с определенным объектом, носит ситуативный характер. Эмоции тревоги присущ диффузный характер, она не имеет определенной четко выраженной направленности на конкретный объект. Для эмоции тревоги и переживаемого состояния тревожности характерны общая напряженность, излишнее беспокойство, сужение объема сознания, обостренная подозрительность, импульсивность действий. В состоянии тревожности человек может не осознавать причины, вызвавшей это состояние, часто оно возникает в связи с определенным положением, непредвиденными последствиями.

Страх, боязнь, неуверенность, растерянность при выполнении спортивных упражнений на соревнованиях могут быть вызваны различными условиями и ситуациями. Эти чувства возникают под действием внешних раздражителей как эмоциональные реакции на них, переживаются субъективно как эмоциональные отношения спортсмена к целям, задачам и результатам действий, внешней обстановке, ходу спортивной борьбы и т.п.

Анализ и обобщение опыта спортсменов самых различных специализаций, включая борцов на поясах, показывают, что наиболее часто отмечаются случаи неблагоприятных эмоций страха, связанных со спортивными действиями:

- тревожность перед участием в соревновании;
- робость в торжественной обстановке;
- боязнь ответственности за исход соревнования;

- боязнь показать плохой результат;
- робость при необычных условиях выполнения приемов борьбы;
- испуг при внезапной неудаче (падении, потере равновесия и др.);
- растерянность в неожиданных и непредвиденных ситуациях;
- боязнь противника или соперника;
- неуверенность в своих силах, в реализации своих возможностей;
- страх перед новым соперником (спортивная квалификация, титулы и т.д.);
- страх перед возможностью неудачи (падение, травма и др.).

## **МЕТОДИКА САМООЦЕНКИ «СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ» БОРЦОВ НА ПОЯСАХ**

Инструкция. Прочтите внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как Вы себя чувствуете обычно. Над вопросом долго не думайте, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

Предложения	Почти никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
1. Я испытываю удовлетворение от занятий борьбой	1	2	3	4
2. Я быстро устаю на тренировках	1	2	3	4
3. Я легко могу заплакать после поражения	1	2	3	4
4. Я хотел бы быть таким же счастливым, как другие победители	1	2	3	4
5. Бывает, что я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решение	1	2	3	4
6. Я чувствую себя бодрым перед каждой тренировкой	1	2	3	4
7. Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
8. Ожидание трудностей очень беспокоит меня	1	2	3	4
9. Я слишком переживаю из-за пустяка	1	2	3	4
10. Я вполне счастлив, когда бываю победителем	1	2	3	4
11. Я принимаю все слишком близко к сердцу	1	2	3	4



12. Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
13. Я чувствую себя в безопасности, овладевая контрприемами	1	2	3	4
14. Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
15. У меня бывает хандра	1	2	3	4
16. Я бываю доволен своими спортивными успехами	1	2	3	4
17. Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня перед поединком	1	2	3	4
18. Я так переживаю свои поражения, что потом не могу о них забыть	1	2	3	4
19. Я уравновешенный человек	1	2	3	4
20. Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах перед ответственными соревнованиями	1	2	3	4

## МЕТОДИКА ОЦЕНКИ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ

Личностная шкала самооценки Спилбергера включает 20 вопросов. Подсчет количества баллов производится следующим образом. Из суммы ответов на вопросы 2, 3, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20 вычитается сумма ответов на вопросы 1, 6, 7, 10, 13, 16, 19. К полученной разности добавляют цифру 35. Суммарный показатель по шкале Спилберга показывает:

- до 30 баллов - низкий уровень тревожности;
- от 30 до 45 - средний уровень тревожности;
- свыше 45 - высокий уровень тревожности.

## Приложение 3

# НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ ГРУПП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

(по Р.Ф. Гайнанову, И.Д. Свищёву, Х.А. Аюпову, А.А. Валемееву)

Требования, упражнения	Спортивное совершенствование					
	1-й год		2-й год		3-й год	
	При приеме	При переходе	При приеме	При переходе	При приеме	При переходе
Бег 30 м, с	-	-	-	-	4,8	4,5
Бег 100 м, с	13,8	13,5	13,4	13,3	13,3	13,2
Кросс 1000 м, мин, с	3,25	3,20	3,20	3,15	3,10	3,05
Прыжок в длину, см	470	480	480	490	500	510
Прыжок в высоту (см)	135	138	138	140	140	142
Толкание ядра весом: 7,257 кг, м	-	-	6,00	6,50	7,00	7,50
5 кг, м	8	10	-	-	-	-
Лыжные гонки 10 км, мин	-	52	-	51	-	50
Плавание 100 м, мин	-	1,45	-	1,47	-	1,43
Подтягивание на перекладине, разы	16	17	18	19	19	21
Подъём силой в упор на кольцах, разы	-	1	1	2	3	4
Лазание по канату 5 м на скорость, с	9,0	8,8	8,7	8,6	8,4	8,2
Специальные упражнения борца: кувырок вперёд и подъём разгибом (на оценку)	7	8	8	9	8	9
Проведение схватки по правилам с борцом своего разряда (на оценку)	4	-	4	-	5	-
Проведение контрольных схваток с заменой партнёров (на оценку)	-	-	-	4	-	-

*Примечание.* Для борцов на поясах весом 100 кг и свыше отдельные нормативы могут быть снижены на 10 %.

**ФОТОМАТЕРИАЛЫ С СОРЕВНОВАНИЙ**



Парад построен: руководитель А.В. Стародубцев



Президент Владимирской областной федерации борьбы на поясах П.В. Левин



Старший тренер, заслуженный тренер России  
Н.М. Магомедов (слева)



Организаторы и гости соревнований



Первое правило: взять захват за пояс



Бросок «обвив с прогибом»



Инструктаж перед схваткой: тренер Н.В. Алексеев (слева)



Бросок с хорошей амплитудой



Бросок прогибом



Захват взят, звучит свисток.  
На ковре судья Ф.Е. Метлин



Победу одержал борец А. Селимян



Бросок «подхват изнутри»





Подготовка к броску



Судья Ф.Е. Метлин помогает правильно завязать пояс



Победители в тяжелой весовой категории Р. Тимофеев, Т. Геворгян  
(слева направо)



Награждение проводят президент Владимирской областной федерации  
борьбы на поясах П.В. Левин и тренер-преподаватель С.В. Ульянкин  
(справа налево)



Чемпионы и призеры первенства Владимирской области по борьбе на поясах  
2010 г.: А. Дмитриев, Н. Метлин (нижний ряд, слева направо)  
М. Порватов, Н. Щергунов, А. Лисицын, Д. Миронов (слева направо)



Сборная команда Владимирской области по борьбе

## Библиографический список

1. *Алексеев, А. В.* Себя преодолеть / А. В. Алексеев. – М. : Физическая культура и спорт, 1985. – 192 с.
2. *Ахмадиев, М. Г.* Основные термины в татаро-башкирской спортивной борьбе / М. Г. Ахмадиев // Сб. науч.-метод. ст. – Казань : КГГУ, 1999. – С. 153 – 155.
3. *Ахмадиев, М. Г.* Специальные упражнения к татаро-башкирской спортивной борьбе / М. Г. Ахмадиев. – Казань : КГГУ 2000. – 35 с.
4. *Бабаков, А. И.* Самовоспитание школьников в процессе занятий спортивными единоборствами / А. И. Бабаков, Л. В. Логинов, А. И. Шувалов. – Рязань : Рязан. гос. пед. ун-т, 2003. – 128 с.
5. *Гайнанов, Р. Ф.* Борьба на поясах : учеб. программа для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР и УОР) / Р. Ф. Гайнанов [и др.]. – М. : Сов. спорт, 2008. – 112 с.
6. *Давлетшин, В. Т.* Упражнения с кушаком как средство спортивной подготовки борца : метод. пособие / В. Т. Давлетшин. – Казань : КГГУ, 2005. – 40 с.
7. *Дикунов, А. М.* Самовоспитание спортсменов / А. М. Дикунов, М. Ю. Бурачук // Теория и практика физической культуры. – 1984. – № 4. – С. 20.
8. *Зобков, В. А.* Формирование активно-положительного отношения младших школьников к физической культуре / В. А. Зобков. – Набережные Челны : НЧГУ, 1991. – 44 с.
9. *Игуменов, В. М.* Схватка / В. М. Игуменов. – М. : Мол. гвардия, 1979. – 176 с.
10. *Филин, В. П.* Исследование проблем воспитания и самовоспитания юных борцов / В. П. Филин [и др.] // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. – 1999. – № 3 – 4. – С. 2 – 6.
11. *Подливаев, Б. А.* Пути совершенствования учебно-тренировочного процесса по спортивной борьбе : метод. пособие / Б. А. Подливаев, Н. И. Сусоколов. – М. : ВНИИФК, 1997. – 39 с.
12. Самопонимание, самовоспитание, самопомощь, саморазвитие, самореализация подростка / под ред. И. В. Дубровиной. – Н. Новгород : НГГУ, 1995. – 139 с.
13. *Ульянкин, С. В.* Исследование отдельных волевых качеств и отрицательных поступков в поведении студентов, специализирующихся в борьбе на поясах, во Владимирском государственном университете // Материалы междунар. заочной науч.-практ. конф.

«Отклоняющееся поведение человека в современном мире: проблемы и решения». – Владимир : Изд-во Владим. гос. ун-та, 2010. – С. 408 – 410.

14. *Шайхтдинов, Р. З.* Личность и волевая готовность в спорте / Р. З. Шайхтдинов. – М. : Физическая культура и спорт, 1987. – 112 с.
15. *Юшков, О. П.* Спортивная борьба / О. П. Юшков, В. И. Шпанов. – М. : МГИУ, 2001. – 92 с.
16. *Ярыгин, И. С.* Ты выходишь на ковер / И. С. Ярыгин. – М. : Сов. Россия, 1989. – 144 с.

## Оглавление

Предисловие.....	3
Введение.....	5
Глава 1. СООТНОШЕНИЕ ВОСПИТАНИЯ И САМОВОСПИТАНИЯ В ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОМ АСПЕКТЕ В РАБОТЕ ТРЕНЕРОВ-ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ОТДЕЛЕНИЯ СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ.....	8
1.1. Понятие о воспитании и самовоспитании в общепедагогическом и психологическом аспектах.....	8
1.2. Научные и методические разработки проблем физического и волевого воспитания и самовоспитания в спортивной педагогике и психологии.....	16
1.3. Трудности в работе по воспитанию и самовоспитанию физических и волевых качеств борцов на поясах.....	23
Глава 2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА НА ПОЯСАХ.....	37
2.1. Основные понятия.....	37
2.2. Методика развития силы.....	41
2.3. Методика развития быстроты.....	42
2.4. Методика развития выносливости.....	43
2.5. Методика развития ловкости.....	43
2.6. Методика развития гибкости.....	44
Глава 3. ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА НА ПОЯСАХ.....	48
3.1. Волевая подготовка в процессе спортивных тренировок и соревнований.....	48
3.2. Эмоциональная подготовка в процессе спортивных тренировок и соревнований.....	56
3.3. Игры в воспитании и самовоспитании юных борцов на поясах в условиях работы спортивно-оздоровительного лагеря.....	67
Приложения.....	85
Библиографический список.....	100

Учебное издание

БАБАКОВ Александр Иванович  
УЛЬЯНКИН Сергей Владимирович

ФИЗИЧЕСКАЯ И ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА  
БОРЦОВ НА ПОЯСАХ НА ОСНОВЕ  
ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДИКИ САМОВОСПИТАНИЯ

Учебное пособие

Подписано в печать 20.12.10.  
Формат 60x84/16. Усл. печ. л. 6,04. Тираж 50 экз.  
Заказ  
Издательство  
Владимирского государственного университета.  
600000, Владимир, ул. Горького, 87.