

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ НРАВСТВЕННО-ВОЛЕВОГО ВОСПИТАНИЯ СПОРТСМЕНОВ В ПРОЦЕССЕ РЕГУЛЯРНЫХ ТРЕНИРОВОК

Веселова Анна Юрьевна

инструктор-методист Санкт-Петербургского государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Училище олимпийского резерва № 1», РФ, г. Санкт-Петербург

Веселов Алексей Александрович

старший лейтенант полиции, преподаватель кафедры Физической подготовки и прикладных единоборств, Санкт-Петербургский университет МВД России, РФ, г. Санкт-Петербург

Шаров Павел Викторович

старший преподаватель кафедры Физической подготовки и прикладных единоборств, Санкт-Петербургский университет МВД России, РФ, г. Санкт-Петербург

Аннотация. Спорт – очень сложен и порой противоречив, поэтому его влияние на становление личности неоднозначно. Данная статья систематизирует знания в области психологии физической культуры и спорта: современные концепции, принципы, понятия и методы нравственно-волевого воспитания, раскрывает основные проблемы и методы психологической работы со спортсменами, тренерами и другими людьми, имеющими отношение к физической культуре и спорту.

Ключевые слова: Нравственно-волевые качества личности; методы физического воспитания; методы воспитания морально-волевых качеств; условия нравственно-волевого воспитания;

На морально-волевое, нравственное развитие личности прямо и наиболее значительно влияет специфическая особенность спорта – обязательность соревнований. Как известно, в любом виде спорта соревнования проводятся по строго регламентированным правилам. Регламент соревнований обуславливает не только сам ход состязания, но и подготовку к нему. От спортсменов в каждом виде спорта требуется проявление конкретных физических качеств, волевых усилий, определённых свойств мышления, уровня эмоционального возбуждения. Важнейшей задачей, связанной с воспитанием не только спортсменов, но и их тренеров, представляется формирование таких мотивов, которые побуждали бы честно бороться за победу в соревнованиях, в основе которых были бы моральные, нравственные цели и ценности. При этом важно научиться действовать опираясь на волевые качества. Не менее значимо уметь управлять настроением, справляться с чрезмерным волнением, то есть овладеть умением самоуправления, саморегуляции эмоций. Таким образом, совершенствуясь в спорте, человек совершенствуется всесторонне [3]

Нравственно-волевые качества личности

Одними из наиболее значимых морально-волевых качеств личности являются дисциплинированность, ответственность, настойчивость и целеустремленность. Формирование

этих качеств происходит в том числе в физкультурно-спортивной деятельности.

Каждый, кто воспитывает, руководит, управляет процессом самовоспитания и воспитания, – подчеркивают спортивные педагоги и психологи – должен быть специалистом в области самовоспитания. Это, относится и к тренерам. Ведь именно они наблюдают и регулируют всплески эмоций, радость побед и горечь поражений у своих воспитанников, сохраняют их душевное и физическое здоровье.

Методы и приемы воспитания морально-волевых качеств личности в тренировочной деятельности

Исследования по проблемам воспитания и самовоспитания, проводимые в сфере спортивной деятельности, доказывают, что специальных исследований, посвященных самовоспитанию в спорте, до сих пор не проводилось. Тем не менее, во многих исследованиях по спортивной педагогике и психологии вопросы, касающиеся взаимосвязи и преемственности воспитания и самовоспитания, освещались и анализировались.

Основоположник современной спортивной педагогики, известный ученый В.В. Белорусова, 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 должно рассматриваться в тесной связи с вопросами воспитания, при этом воспитательный процесс в спортивной деятельности будет достаточно эффективен.

Использование средств физической культуры имеет большое значение: создаётся прочный фундамент гармоничного физического развития, укрепления здоровья, всестороннего физического образования и морально-волевого воспитания; постоянно поддерживается хорошая физическая и умственная работоспособность, благодаря чему обеспечивается эффективность любой общественно полезной деятельности. Повседневная двигательная активность является естественной потребностью и непременным условием физического развития, укрепления здоровья и повышения сопротивляемости организма неблагоприятным внешним условиям [4].

Стимулировать процесс самовоспитания 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.

Каждый вид спорта накладывает определенный отпечаток на формирование качеств личности.

Не исключена возможность, что у спортсменов, могут быть неподкрепленные реальностью притязания, деформированная система ценностей, хроническая конфликтность с окружающими, другие особенности характера, свидетельствующие о недоразвитости эмоциональной сферы, заниженной самооценке и самоуважении, повышенной агрессивности и тревожности. Все это обусловлено значительной биологической перестройкой организма, формированием нервной системы, например, у подростков. Подростки быстрее стараются стать взрослыми, что проявляется в их стремлении к самостоятельности, решительности. У них отмечаются повышенная критичность по отношению к взрослым, значительная возбудимость, неуравновешенность, которые приводят к вспыльчивости и грубости.

Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов связаны с преодолением трудностей в процессе тренировок и соревнований, связанных с выполнением предельных нагрузок. Преодолением отрицательных эмоций перед тренировками и соревнованиями. Большое значение имеет индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей спортсмена.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все

этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе обучения и тренировки годовых циклов, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных нагрузок, имеют преимущественное значение.

На этапе начальной подготовки основной упор в занятиях спортивных групп должен делаться на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (особенно трудолюбия в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

На этапе занятий тренировочных групп, этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействий в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки существует такое распределение объектов психолого-педагогических воздействий:

В подготовительном периоде выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, воспитанием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в состязаниях.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервнопсихического восстановления спортсменов.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемы психической регуляции спортсменов.

В ходе тренировочных занятий также существует определенная тенденция в преимущественном применении некоторых средств и методов психолого-педагогического воздействия.

В вводной части занятий применяются психолого-педагогические методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности юных спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части занятий - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основном совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсменов.

В заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

В спорте существует понятие - «классификация соревнований», которая предусматривает их разделение по видам: чемпионаты, первенства, кубковые соревнования, классификационные,

отборочные, предварительные и т.п.

Уровень соревнований оказывает значительное влияние на психику спортсмена, что, в свою очередь, требует определенной степени психологической готовности. Поэтому на практике осуществляются два типа психологической подготовки спортсменов к соревнованиям: общая и специальная к конкретному соревнованию.

Распределение средств и методов психической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- развитие процессов восприятия;
- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

- осознание спортсменами задач на предстоящий старт;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место старта, освещенность, температура и т.п.);
- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим стартом;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящем старте.

Рациональный выбор и успешное применение методов воспитания в спортивной подготовке, зависят:

1. от знаний и умений тренера, от его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к спортсменам;
2. от убеждений, возраста, опыта, характера, темперамента и положения юного спортсмена в коллективе;
3. от спортивного коллектива, общественного мнения в нем, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

При систематизации многообразных методов воспитания необходимо исходить из следующих двух основных моментов воспитательного процесса:

-во-первых, в процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки, действия.

-во-вторых, в процессе воспитания многие формы и черты поведения повторяются так часто, что становятся привычками личности.

Из упроченных таким путем форм поведения постепенно складываются качества личности.

Каждый спортсмен испытывает перед стартом и во время соревновательного действия сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой

психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Основными требованиями к организации занятий, направленных, в том числе, на воспитание у спортсменов морально-волевых качеств личности, являются: непрерывность, преемственность, систематичность и постоянство воспитательной работы; вариативность и динамичность использования средств, форм, методов и приёмов воспитания; сопряженность методов и приемов физического и нравственного воспитания [3]

Основные правила, которые должен помнить тренер по воспитанию волевых качеств спортсменов:

1. Встречаясь со спортсменами во время тренировочных занятий и соревнований, напоминать им, что волевые качества 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 известный спортсменам план тренировочного занятия – важнейшие основы эффективного самовоспитания.
3. Главную роль в создании эмоционального настроения на тренировках и соревнованиях играет тренер - его лицо, улыбка, возгласы, команды, жесты, похвала и замечания.
4. На тренировках чаще использовать соревновательный метод, контрольные прикидки на технику выполнения упражнений и проявление физических качеств личности с постепенным увеличением нагрузки.
5. От занятия к занятию давать возможность превзойти максимальный достигнутый результат в выполнении какого-либо упражнения.
6. Включать в занятие хотя бы одно упражнение, выполняемое в усложненных условиях.
7. В процессе тренировочных занятий чаще использовать метод выполнения упражнения "до отказа", особенно при выполнении упражнений на силу и выносливость.
8. Создавать необходимые условия для изучения своих возможностей каждым спортсменом и анализа во время тренировок, соревнований и при подведении результатов спортивных достижений.
9. Чем выше спортивное мастерство, тем больше внимания необходимо уделять волевой подготовке спортсмена.

Воспитание волевых качеств осуществляется тренером на основе использования словесных, наглядных и практических методов и методических приемов и требует постоянной работы по формированию у спортсменов знаний о волевых качествах, их значении в спорте и повседневной жизни, о необходимости самовоспитания и изучения методов и приемов волевой подготовки.

В процессе спортивной деятельности воспитываются волевые черты, проявляемые при соблюдении тренировочного режима, а также в соревнованиях: целенаправленность и самостоятельность в ходе подготовки; настойчивость в овладении мастерством в условиях больших нагрузок; смелость и самообладание в упражнениях, связанных с риском; решительность и инициативность в трудных ситуациях соревнований; стойкость и выдержка при утомлении.

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 тренировочного занятия с целевой направленностью, а не только по объему и интенсивности.
3. Оценка каждого занятия и результата по уровню достижения поставленной цели. [1]

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс.

Заключение

В современных условиях особенную роль обретают вопросы укрепления физического и духовного здоровья человека, приобщения населения к здоровому образу жизни. В настоящее время спорт - это важный социальный фактор, способный противостоять внедрению в общественную жизнь «фальшивой» культуры и вредным привычкам. Спортивная деятельность дает возможность молодому спортсмену противодействовать сложившимся негативным жизненным ситуациям, переносить трудности, нередко возникающие у человека. Систематические занятия спортом, при педагогически и психологически грамотной организации тренировочной, соревновательной деятельности являются мощным фактором решения многих возрастных проблем. Спортивная деятельность способствует развитию способностей устанавливать конструктивные взаимоотношения с окружающими, а также формированию значимых морально-волевых, мотивационно-ценностных, поведенческих личностных качеств. Таким образом, спорт позволят целенаправленно влиять на становление и формирование важных черт характера, психологических качеств личности, способствуя гармонизации развития личности спортсмена.

Список литературы:

1. Бабаков, А. И. Физическая и волевая подготовка борцов на поясах на основе 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.
2. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта: учебник для вузов / Г.Д. Горбунов. – 6-е изд., перераб. и доп. – М.: Юрайт, 2020. – 312 с.
3. Малкин, В.Р. Психологические методы подготовки спортсменов: учеб. пособие / В.Р. Малкин, Л.Н. Рогалева; под ред. В.Н. Люберцева. – М.: Юрайт, 2020. – 345 с.
4. Родионов, В.А. и др. Спортивная психология: учебник / под ред. В.А. Родионова, А.В. Родионова, В.Г. Сивицкого. – М.: Юрайт, 2020. – 337 с.
5. Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: учеб. пособие / Г.А. Ямалетдинова. – М.: Юрайт, 2019. – 244 с. (Университеты России).