

ФОРМИРОВАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ У СПОРТСМЕНОВ 12–14 ЛЕТ ПО АРМЕЙСКОМУ РУКОПАШНОМУ БОЮ

Гаськов Э. М., Смирнова Е. А.

*Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Иркутской области «Иркутский региональный колледж педагогического
образования», Иркутск, Россия
Email: smel7272@mail.ru*

В современных социально-экономических условиях, определяющих суть сегодняшней жизни, существенно поднимается роль воспитания подрастающего поколения. Занятия спортом играют заметную роль в физическом и нравственном становлении детей и молодёжи.

Учебно-тренировочная, спортивная и воспитательная деятельность являются основными направлениями работы учреждений общего, дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и требуют от юных спортсменов проявления не только физических, но и нравственно-волевых качеств. Таким требованиям, несомненно, отвечает армейский рукопашный бой как один из видов спортивных единоборств.

Армейский рукопашный бой – универсальная система обучения приемам защиты и нападения, соединившая в себе многие функциональные элементы из арсенала мировых видов единоборств, апробированная в реальной боевой деятельности. Это современный и быстро развивающийся вид боевых единоборств, получивший популярность за полно контактные поединки при минимальных травмах спортсменов. Датой рождения армейского рукопашного боя принято считать 1979 г., когда на спортивной базе гвардейской дивизии ВДВ состоялся первый чемпионат. Универсальность подготовки рукопашников, зрелищность поединков, надежная защитная экипировка и понятное судейство сделали новый вид спорта популярным. Благодаря этому в 1995 году была создана Федерация армейского рукопашного боя, и армейский рукопашный бой сделали гражданским видом спорта [3, с. 2].

Спортсмену рукопашнику приходится все время преодолевать всевозможные трудности, в частности огромные физические нагрузки, утомление, стойко переносить болевые ощущения, в трудных условиях мгновенно обдумывать обстановку и принимать решения. Его деятельность имеет сугубо волевою направленность, поэтому формирование воли у рукопашника – одна из центральных задач современной тренировки [1, с. 23].

Формирование волевых качеств спортсменов или их волевых проявлений направлено на повышение эффективности спортив-

ной деятельности и основывается на уверенности рукопашников в своих силах, решительности к воплощению поставленных технико-тактических или морально-волевых задач, осознании целей и средств их достижения [5, с. 45].

Понятие воли, как известно, имеет множество значений. Так, А. Г. Маклаков считает, что воля – это сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности, выраженное в умении преодолевать внутренние и внешние трудности при совершении целенаправленных действий и поступков.

Свое понятие о воли дал А. Л. Карпенко. Воля – сознательная регуляция субъектом своей деятельности и поведения, обеспечивающая преодоление трудностей при достижении цели.

Обобщая вышесказанные определения, мы будем считать, что воля – это способность человека достигать сознательно поставленную цель, регулировать свое поведение и деятельность, преодолевая при этом внешние и внутренние препятствия. Волевое поведение в этом аспекте предполагает целенаправленность, самоконтроль поведения, возможность воздерживаться в случае необходимости от тех или иных действий, т. е. овладение собственным поведением.

Воля включает в себя большое количество различных волевых качеств. По мнению Е. П. Ильина, волевые качества – это особенности волевой регуляции, проявляющиеся в конкретных специфических условиях, обусловленных характером преодолеваемой трудности. Самыми необходимыми для спортсмена волевыми качествами являются решительность, настойчивость, выдержка, самостоятельность, смелость, стойкость, терпеливость, самообладание и инициативность.

При занятиях единоборствами деятельность мозга не может быть стереотипной, как при заученных движениях, и приобретает творческий характер. В таких спортивных ситуациях большое значение имеет волевое качество – решительность.

Решительность – это такое волевое качество, которое характеризуется минимальным временем принятия решения в значимой для человека ситуации, т. е. когда принятие неудачного решения может привести к неприятным последствиям для самого человека и его окружения. У спортсменов решительность проявляется при поединке, где нужно быстро принять решение, например: выполнить бросок или серию ударов или соединить в комбинацию и то, и другое. При выполнении приема, дождаться действий противника, сработать на его силе или же действовать первым. Время принятия решения в значимой ситуации существенно различается у разных людей и представляет устойчивую личност-

ную характеристику. И. П. Петяйкин установил, что если одни субъекты проявляют большую решительность, чем другие в какой-либо ситуации, то и в иных ситуациях они покажут меньшее время в принятии решения [1, с. 26].

Настойчивость в характеристике поведения человека признана давно. Еще Л. С. Выготский считал настойчивость одним из объективных качеств целенаправленного поведения. Настойчивость – это систематическое проявление силы воли при стремлении человека достичь отдаленную по времени цель, несмотря на возникающие препятствия и трудности.

Упорство – это стремление достичь цели «здесь и сейчас», т. е. одновременно, желаемого или необходимого, в том числе и успеха в деятельности, вопреки имеющимся трудностям, неудачам, сопротивлению кого-либо. Оно связано с одноразовой реализацией силы воли для достижения конкретной и близкой (оперативной) цели, например, когда спортсмен запоминает новый элемент техники спортивного упражнения, и особенно с чувством долга и ответственности, например, за выполнение задания тренера и выступления на соревнованиях [4, с. 22]. И. В. Дубровина утверждает, что упорство более выражено у людей, имеющих высокий уровень мотивации достижений.

Таким образом, осуществление более упорных тренировок и, как следствие, достижения еще более высоких спортивных результатов невозможны без развития воли и ее волевых качеств.

Формирование волевых качеств при занятиях армейским рукопашным боем способствует всестороннему развитию личности подростка, направлено на совершенствование его духовного и физического развития, повышение спортивного мастерства в области единоборств, обучение умелым действиям в экстремальных ситуациях, воспитание ответственности, исполнительности, целеустремленности, уважения к старшим.

Литература

1. Гогунов Е. Н., Мартъянов Б. И. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие. М. : Академия, 2012. 228 с.
2. Джандаров Д. З. Сопряженное развитие физических и психических качеств юных боксеров 12–14 и 15–16 лет : автореф. дис. канд. М., 2011. 60 с.
3. Общее положение правил по Армейскому рукопашному бою : офиц. текст // Минспорт России от 14 дек. 2015 г. № 1154. 30 с.
4. Ильин Е. П. Психология индивидуальных различий : учеб. пособие. СПб. : Питер, 2010. С. 65–199.
5. Психология физической культуры и спорта : учебник / А. В. Родионов [и др.] ; под ред. А. В. Родионова. М. : Академия, 2010. 368 с.