



**МИНИСТЕРСТВО ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН**

**Государственное бюджетное учреждение Республики Дагестан
«Спортивная школа олимпийского резерва «Дербент»
(ГБУ РД «СШОР «Дербент»)**

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

**«Психологические аспекты спорта «дзюдо».
Формирование личности дзюдоиста.**



Разработчик:
ст. методист
Калугина С.А.

г. Дербент 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка.....	3
Введение	3
1. Влияние дзюдо на развитие волевых качеств человека.....	4
2. Волевая подготовка средствами из арсенала дзюдо.....	6
3. Средства нравственной подготовки.....	6
4. Духовно-нравственное воспитание спортсменов.....	7
5. Психофизические требования.....	11
6. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.....	12
7. Психологическая подготовка на начально - подготовительном этапе первого и второго года обучения.....	14
8. Нравственная подготовка на начально - подготовительном этапе первого и второго года обучения.....	15
9. Психологическая подготовка на учебно-тренировочном этапе до двух лет обучения.....	15
10. Нравственная подготовка на учебно-тренировочном этапе до двух лет обучения.....	15
11. Психологическая подготовка на учебно-тренировочном этапе свыше двух лет обучения 16	16
12. Нравственная подготовка на учебно-тренировочном этапе свыше двух лет обучения.....	16
13. Психологическая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства.....	16
14. Нравственная подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства.....	16
15. Психологическая подготовка на этапе высшего спортивного мастерства.....	16
16. Нравственная подготовка на этапе высшего спортивного мастерства.....	17
17. Восстановительные средства и мероприятия.....	17
Выводы.....	18
Заключение	18
Список используемой литературы	19

Пояснительная записка

Вид спорта «дзюдо» один из видов единоборств в одежде, родиной которого является Япония. Отличительные особенности дзюдо заключаются в том, что спортивные занятия и соревнования осуществляются в форме, называемой «дзюдоги», состоящей из куртки «дзюдоги», штанов «дзюбон» и пояса «оби», босиком на специальном синтетическом ковре «татами». Борьба проходит как в положении стоя «тачи ваза», где выполняются броски, так и в положении лёжа «нэ ваза», где можно выполнять ковывающие действия - удержания «осажоми ваза», удушающие приемы «шимэ ваза» и болевые приёмы на локтевой сустав «кансэцу ваза».

Дзюдо получило широкую популярность и распространение, как во всём мире, так и у нас в стране.

В настоящее время дзюдо развивается в форме двух направлений. Первая форма – это массовое дзюдо, к которому относятся все виды занятий дзюдо, как эффективного способа физического воспитания такие, как детские, ветеранские, клубные, тренировки и соревнования по ката-дзюдо. Вторая форма – профессионально-достиженческое дзюдо, как спорт высших достижений, занятия которым нацелены на достижение максимального спортивного результата на официальных соревнованиях всероссийского и международного уровней (чемпионаты и кубки России, кубки Европы и Мира, гран-при, гран-шлемы, чемпионаты Европы и Мира, Олимпийские Игры).

Широкий арсенал и многообразие технических действий в дзюдо даёт возможность уже с 7 лет начинать осваивать отдельные элементы всего комплекса технических действий.

Чтобы рационально построить многолетний тренировочный процесс, следует учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных результатов в виде спорта. Как правило, способные спортсмены достигают первых больших успехов через 4-6 лет, а высших достижений – через 8-10 лет специализированной подготовки.

В зависимости от преимущественной направленности процесс многолетней подготовки спортсменов условно делится на 4 этапа: начальной подготовки, начальной спортивной специализации, углублённой специализации и спортивного совершенствования.

Введение

Дзюдо это сложный, ациклический вид спортивной деятельности, требующей от занимающихся им полной отдачи физических сил, также дзюдоисты подвергаются большим психологическим перегрузкам. Занятия дзюдо закаляют личность, приучает спортсменов реально оценивать свои силы и контролировать своё поведение. Современное общество, в котором стремительно меняются жизненные ценности, в свою очередь сильно влияют на становление характера подрастающего поколения. На учебно-тренировочных занятиях и соревновательной деятельности дзюдоист сталкивается с множеством ситуаций, требующих от него проявления как волевых, так и нравственных качеств.

Цель методических указаний - создание условий для раскрытия физического и духовного потенциала личности средствами борьбы дзюдо.

Задачи методических указаний:

- укреплять здоровье и гармонично развивать все системы организма детей;
- формировать потребность к занятию спортом (вообще) и ведению здорового образа жизни;
- овладевать основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и осваивать технику подвижных игр;
- воспитывать трудолюбие детей;
- совершенствовать физические качества (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости и гибкости);
- формировать волевые и морально-этические качества личности детей;
- отбирать перспективных детей для дальнейших занятий борьбой дзюдо.

Кроме общефизической и технико - тактической подготовки дзюдоистов немаловажна и психологическая подготовка.

Основное содержание психологической подготовки дзюдоиста состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям дзюдо;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю; совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;
- развитие специфических чувств - «чувство партнера», «чувство ритма движений», «чувство момента атаки»;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему со спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе со спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолога - педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных, людей и др.

Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение обще ственных и личных поручений, наказание. Так, во вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки юного спортсмена.

А так же к средствам психологического воздействия относятся: идеомоторные упражнения - мысленное воспроизведение двигательного действия с концентрацией внимания на решающих фазах перед его фактическим выполнением; внушаемый сон-отдых; мышечная релаксация; аутогенная психомышечная тренировка; организация быта и досуга; психогигиена.

1. Влияние дзюдо на развитие волевых качеств человека

Дзюдо вид единоборства предъявляющий определенные специфические требования к психике спортсмена, наличие у него высокоразвитых волевых качеств, которые должны основываться на уверенности борца в своих силах, полного понимания реальности воплощения поставленных перед ним технико-тактических и морально волевых задач, осознании целей и средств для их достижения.

Юные дзюдоисты должны знать свой стиль ведения поединка, его характерные особенности: сильные и слабые стороны; соотношение сил с противником; влияния возможных спровоцированных ситуаций на психику соперника; помнить и применять типичные случаи из собственной практики, черпать знания из опыта спортсменов более высокого класса.

Для совершенствования волевых качеств могут применяться следующие методики:

- организация специальных учебно-тренировочных занятий;

- проведение совместных тренировочных занятий начинающих дзюдоистов с более подготовленными борцами из старших групп, что позволяет использовать педагогический прием «силу примера»;
- постановка и создание на тренировке конкретных ситуаций и задач, решение которых требует от спортсмена преодоления определенных трудностей;
- постановка задач, для решения которых необходимо максимальные усилия.

Одним из лучших средств совершенствования волевой подготовки являются тренировочные схватки, так как сам по себе поединок дзюдоистов предъявляет довольно широкие требования к психике спортсменов и вынуждает их проявлять максимальные волевые усилия. Хорошим средством для ускорения процесса формирования бойцовских качеств у занимающихся является организация тренировочных поединков в форме командной борьбы, так как она сопровождается высоким эмоциональным фоном, стремление спортсмена выручить свою команду или закрепить достигнутый успех. Все это эффективно способствует развитию воли, юный спортсмен приобретает уверенность в своих силах и возможностях.

Как правило, после нескольких тренировок некоторые новички прекращают занятия дзюдо, основной причиной этому страх боли от проведенных на них приёмов. В дальнейшем, с возрастанием объема тренировочной нагрузки уходят и те, у кого присутствует страх от деятельности, связанной с проявлением выносливости.

Дзюдо вид спорта, который отличается интенсивной и напряжённой "взрывной" деятельностью: высокий темп борьбы, мгновенные напряжения, чередуются с расслаблениями. В ходе трудного, напряженного поединка дзюдоист должен быть максимально настроен на победу, проявлять инициативу, иметь большое самообладание и выносливость, мгновенно реагировать на движение противника, обладать высокой степенью чувствительности (мышечно-суставной и тактильной).

По мнению Колешао А.А. перед дзюдоистами во время тренировочного процесса возникают определённые трудности, для преодоления которых им необходимо затрачивать определённые волевые усилия.

К таким трудностям относятся:

- Необходимость затрачивать большую физическую и психологическую энергию для преодоления сопротивления партнёра;
- Большой арсенал технико-тактических действий, и их вариантов;
- Ограниченная площадь ведения поединка (размеры татами).
- Трудности, вызванные изменениями в правилах соревнований (интенсификация ведения борьбы, наказание за пассивное ведение схватки, за уход с татами и т.д.);
- Чередование динамического характера действий со статическими;
- Случаи необъективного судейства;
- Большая интенсивность тренировочных нагрузок;
- Соревновательная деятельность;
- Адаптация к новому месту и условиям проведения соревнований;
- Масштаб соревнований и большое количество участников и зрителей;
- Предстартовое волнение;
- Неизвестные соперники;
- Боязнь соперников.

Столкнувшись с этими трудностями, с тяжёлыми физическими и психическими нагрузками, многие юные спортсмены прекращают заниматься дзюдо. По мнению многих специалистов, главной причиной прекращения занятий, является низкий уровень волевого воспитания и его отсутствие. Стоит помнить, что начинается волевого воспитания ребёнка в семье.

Истинный борец способен терпеливо выполнять монотонные задания на тренировке, умеет быть молчаливым и сдержанным. Это помогает ему суметь сосредоточиваться на тренировках, в учебных схватках и на соревнованиях.

Настоящему дзюдоисту присущи такие черты характера как скромность, честность, мягкость и справедливость. Он готов сохранять дух дзюдо в своём поведении на протяжении

всей жизни. Поэтому он способен управлять своими эмоциями и энергией. Одержат победу в равном поединке может только тот борец, который в схватке сохранил ясный ум, самообладание, желание победить, способность использовать тело и дух во время борьбы с соперником.

Кроме этого, дзюдоист должен обладать умением подавлять страх и боль, не терять присутствия духа и самообладания в самых трудных схватках. Высококласный дзюдоист - это спортсмен, обладающий сильной волей, твёрдым характером, гармонически сочетающим в себе духовное и физическое начало (единства духа и тела), способный в нужный момент концентрировать максимум усилий в долю секунды.

Доказано что наиболее благоприятным возрастом для начала занятий спортом, в частности дзюдо является младший школьный возраст. В своих трудах Н.Д. Скрыбин утверждает, что дети этого возраста наиболее подходят для видов спорта требующих риска, причем каждому ребёнку необходимо выбирать вид спорта с учетом своих физических и психологических способностей. По причине слабого развития некоторых черт характера юные дзюдоисты не всегда способны подавлять свой темперамент, поэтому по возможности тренеру необходимо использовать индивидуальный подход в выборе методов и средств, при организации тренировок. Так же тренеру обязательно нужно стимулировать интерес детей к занятиям спортом, потому что ошибки в организации учебно-тренировочных занятий могут спровоцировать отсев занимающихся, особенно на начальных этапах обучения.



2. Волевая подготовка средствами из арсенала дзюдо

Для воспитания решительности. Проведение поединков с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях; поединки на проведение контрприемов; фиксация ситуаций в поединке (остановка, разбор, исправление ошибок).

Для воспитания настойчивости. Выполнение нормативов по физической подготовке. После неудачных попыток выполнения упражнения, броска необходимо добиться их успешного выполнения.

Поединки с сильным противником.

Для воспитания выдержки. Отработка техники бросков и технических действий борьбы лежа до 10 мин.

Для воспитания смелости. Броски и ловля набивного мяча самостоятельно и в парах. Кувырки вперед, назад с высоты стула, скамейки. Поединок с сильным соперником.

Для воспитания трудолюбия. С полной самоотдачей выполнять все тренировочные задания.

3. Средства нравственной подготовки

Поведение в школе, в секции, дома. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании приемов, страховка партнера.

Воспитание чувства взаимопомощи. Коллективный анализ прошедших соревнований.

Воспитание дисциплинированности. Выполнение строевых упражнений, поручений тренера.

Воспитание инициативности. Самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики; руководство проведением разминки с группой; поединки на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.



4. Духовно-нравственное воспитание спортсменов

Духовность и нравственность - понятия, существующие в неразрывном единстве. Главная цель духовно - нравственного воспитания – это формирование человека, способного к принятию ответственных решений, к проявлению нравственного поведения в любой жизненной ситуации. При их отсутствии начинается распад личности и культуры.

Об актуальности духовно-нравственного воспитания свидетельствуют многие кризисные явления современной жизни: наркомания, криминализация детской среды, низкий уровень общественной морали, разрыв преемственности поколений не только по идеологическим, но и по нравственным характеристикам, упадок патриотического воспитания, слабая физическая подготовленность и др.

Актуальность проблемы обусловлена ещё и тем, что у многих обучающихся слабо сформированы такие важные *личностные качества*, как инициативность, выдержка, самостоятельность, милосердие, смелость, настойчивость, чувство коллективизма и др.

Использование средств физического воспитания в формировании духовно-нравственных и морально-волевых качеств – один из наиболее эффективных путей подготовки спортсменов к последующей жизни в обществе. Сущность воздействия занятий спортом на личность подростка заключается в том, что, будучи направленная на овладение искусством движений и на укрепление тела, происходит совершенствование самого себя на основе обратной связи.

Данные позиции подтверждают актуальность обучения дзюдо в соответствии с идеями его основателя Дзигоро Кано, мастера боевых искусств, японского общественного деятеля и педагога. Сравнивая дзюдо с популярными видами спорта того времени, такими как гимнастика, бейсбол, гребля, бег и короткие пешие походы, Дзигоро Кано пришел к выводу, что дзюдо является наиболее эффективной деятельностью для физического, психологического и духовного развития человека. Подтверждением этому явилось создание в Японии в конце XIX века известной во всём мире Спортивной школы олимпийского резерва «Дербент» "Кодокан".

Особенностью теории дзюдо, созданной Дзигоро Кано, является смещение акцента в обучении от техники борьбы к постижению жизненного пути, развитию способности ученика к внутреннему совершенствованию.

Дзигоро Кано, рассматривал свое искусство как средство формирования гармонично развитой личности.

Главными принципами дзюдо являются:

- взаимная помощь и понимание для достижения большего прогресса,
- наилучшее использование тела и духа,
- принцип «поддаться, чтобы победить».

В настоящее время данный вид единоборства привлекает детей и родителей. Рекомендуют занятия дзюдо и российские врачи, поскольку статистические данные свидетельствуют о том, что дети, занимающиеся данным видом единоборства, значительно реже болеют простудными заболеваниями. Так как учебно-тренировочные занятия проводятся босиком, то юные дзюдоисты имеют возможность закаляться естественным образом, получая массаж биологически активных точек, расположенных на подошвах ног. Занятия дзюдо развивают двигательную активность, улучшают состояние сердечно-сосудистой и дыхательной системы, благотворно влияют на нервную систему, улучшают концентрацию, что отражается на успехах детей в учебе. Занятия данным видом единоборства способствуют осознанию собственной силы и возможностей для формирования нормальной самооценки и снижения агрессивности.

Формирование разнообразных координационных и двигательных навыков, овладение умениями самостраховки, группировки, стойки, борьбы вполне доступны для понимания и усвоения детьми с 7-летнего возраста.

Занятия дзюдо сами по себе оказывают целенаправленного воспитательного воздействия на детей и подростков. Нравственные нормы дзюдоистов формируются под воздействием воспитания. Наиболее интенсивно и успешно этот процесс протекает в детские годы, когда закладываются основы личности.

В задачу нравственного воспитания детей и подростков в ГБУ РД «СШОР «Дербент» входит воспитание таких нравственных качеств, как:

- коммуникативность в конфликтных ситуациях;
- дисциплинированность в общественных контактах, в учёбе и быту;
- порядочность в индивидуальных контактах;
- общественная активность;
- уважение к старшим, к товарищам;
- воспитание патриотизма;
- воспитание ответственности перед самим собой и обществом за свое поведение;
- приобщение к мировой культуре в части спортивного единоборства – дзюдо;
- осознания наследуемых ценностей и их усвоение.

В системе нравственного воспитания в ГБУ РД «СШОР «Дербент» можно выделить такие направления как:

- нравственное просвещение,
- формирование нравственного опыта в процессе занятий дзюдо,
- нравственное стимулирование.

Направление нравственное просвещение предполагает знакомство воспитанников:

- с историей возникновения дзюдо и основателем Дзигоро Кано;
- с принципами боевого искусства дзюдо;
- с историей появления и развития дзюдо в России;
- с выдающимися дзюдоистами России и Республики Дагестан;
- знакомства с поясной системой: что она обозначает, об уважении к старшим по поясу, и помощи младшим по поясу;
- о культуре поведения; этикете; уважении к старшим; о любви к Родине;
- с Кодексом чести дзюдоиста.

Знание и обязательное выполнение Кодекса способствует воспитанию таких личностных качеств как:

- вежливость,

- смелость,
- честность,
- скромность,
- самоконтроль,
- верность в дружбе,
- уважение к окружающим.

Сегодня во многих школах и секциях дзюдо можно встретить *технику* этой борьбы, чем ее дух. Считается актуальным обучение дзюдо в соответствии с идеями его основателя Дзигоро Кано: «Дзюдо – это нечто большее, чем система самозащиты, это, прежде всего, путь к себе, к умению владеть собой». Воспитательный процесс в ГБУ РД «СШОР «Дербент» начинается с момента входа воспитанников в спортивный зал.

Другим направлением в системе нравственного воспитания является формирование нравственного опыта в процессе занятий. В учебно-тренировочном процессе дзюдо формирование нравственности начинается с изучения *этикета*, знакомства с заповедями, присущими этому виду спорта. На первых занятиях воспитанники знакомятся с элементарными правилами гигиены. У дзюдоистов нет мелочей, в которых можно было бы проявить небрежность. Кимоно, татами, тело и помыслы дзюдоиста должны быть чистыми. Поэтому воспитанники учатся содержать спортивную одежду в чистоте, умению правильно уложить кимоно и т.д. В дзюдо (в переводе «путь мягкости») уважение проявляется во всём и ко всем:

«Путь боевых искусств начинается и заканчивается учтивостью. Будь всегда пристойным и искренним в своей учтивости», «почитай учителей, уважай соперника».

Весь учебно-тренировочный процесс в данном виде единоборства проходит в тесном взаимодействии с партнёром - будь то отработка бросков, изучение акробатических упражнений (один выполняет упражнение, другой страхует), выполнение упражнений в парах и т.д. Поэтому, с первых шагов на татами детей приучают к таким нравственным качествам как товарищество, уважение к сопернику, умение честно вести борьбу.

Начиная с младшего возраста, на занятиях дзюдоистов создаются воспитывающие ситуации:

- во время проведения подвижных игр,
- в элементарном противоборстве,
- в подготовке инвентаря для занятия,
- в выполнении заданий по самостоятельной подготовке.

Одним из *видов педагогических ситуаций* являются *поединки*, рассчитанные на соблюдение выдержки, уважения к сопернику, настойчивости, целеустремлённости. Воспитывающее значение таких ситуаций заключается в том, что поединок проводится между неравными соперниками, когда присутствует преимущество у одного из соперников а) в технической подготовке, б) в весе, в) в исходном положении. Причём, одному из соперников даётся шанс на победу, а другой обречён на поражение. Зная свою обречённость на поражение, дзюдоист должен проявить для достойного проигрыша не только своё техническое мастерство и тактическое умение, но и такие волевые качества как настойчивость, целеустремлённость, решительность. Дзюдоист, имеющий преимущество, должен проявить уважение к сопернику, не должен расслабляться и вести поединок в полную силу, а выиграв, не радоваться лёгкой победе.

Такие ситуации используются во время проведения учебно-тренировочных поединков в основной части занятия. На детских аттестационных соревнованиях предусматривается подбор пар участников по возрастно-весовым показателям и с учетом владения необходимыми навыками.

Другим видом педагогических ситуаций является судейство.

Судейство поединков проводят по очереди воспитанники, занимающиеся по программе углубленного уровня.

Данная педагогическая ситуация помогает воспитанникам выучить правила соревнований, жесты и команды рефери на соревнованиях. В этой ситуации важно провести объективное

судейство поединка, а дзюдоистам, ведущим поединок, уметь отличить «засуживание» от реальной оценки своих действий, соблюдать выдержку, контролировать своё поведение, не реагировать болезненно на оценки и замечания их товарища, который в данный момент исполняет обязанности рефери.

Воспитывающее значение данной ситуации заключается в воспитании честности, принципиальности, выдержки, самообладания, целеустремлённости, настойчивости. Данная ситуация готовит юных дзюдоистов к участию в соревнованиях с недостаточно объективным судейством. Ситуация используется при проведении тренировочных поединков в основной части тренировки.

Ещё одним видом педагогических ситуаций является проведение эстафет, спортивных и подвижных игр, которые направлены на воспитание у учащихся дисциплинированности, настойчивости, решительности, сплочённости коллектива, формирования дружеских взаимоотношений. Для проведения данного вида педагогической ситуации используются варианты, при которых занимающиеся разбиваются на слабую и сильную команды или одна команда имеет численный перевес.

Третьим направлением нравственного воспитания юных дзюдоистов является нравственное стимулирование. Нравственное стимулирование оказывает важную роль в воспитательном процессе юных дзюдоистов. Это направление реализуется через такие стимулирующие факторы как поощрение и наказание, позволяющие скорректировать действия детей, закрепить хорошие привычки и переформировать плохие, преодолеть свои слабости, познать свои возможности.

С целью успешного проведения воспитательного процесса автор статьи в своей практической деятельности использует следующие современные педагогические технологии: обучение в сотрудничестве, игровые и технологию лично - ориентированного обучения. Эти направления относятся к гуманистическому подходу в психологии и образовании, отличительной чертой которого является особое внимание к индивидуальности ребёнка.

На нравственное воспитание детей огромное влияние оказывает детский коллектив, который способствует формированию положительных качеств личности и помогает изживать такие отрицательные черты, как застенчивость, упрямство, трусость, зазнайство, эгоизм.

При формировании детского коллектива тренер – преподаватель должен опираться на принцип «воспитания в коллективе и через коллектив», который предполагает ответственность каждого перед коллективом и коллектива за каждого своего члена.

Для создания дружного сплочённого коллектива, в котором не должно быть разобщённости, вражды, любых форм антагонизма между группами или отдельными воспитанниками, педагог использует следующие методы:

- метод наблюдения, который является основным диагностическим методом;
- метод беседы, который является дополнением в наблюдении и изучении воспитанника и почти всегда выполняет функцию воздействия;
- методы поощрения и наказания, которые являются методами воздействия, а также распространёнными способами мотивации ребёнка к деятельности, особенно в спорте;
- метод упражнения - неотъемлемая часть методики нравственного воспитания; основной путь формирования твёрдых навыков и привычек,
- правильного поведения воспитанников. Добиться успеха в формировании привычки можно лишь при систематичности упражнений и сознательности выполнения действий.

Обязательным в работе с детским и подростковым контингентом педагог считает соблюдение максимальной объективности, педагогической этики и педагогического такта.

Для создания деловых и дружеских отношений, избегания возникновения разобщённости в коллективе и конфликтов между воспитанниками, тренер в работе с юными дзюдоистами должен избегать постановки «диагнозов» способен — не способен, не выделяет из коллектива потенциально более способных дзюдоистов; организует коллективные обсуждения с воспитанниками по проблемам тренировки, по поведению членов команды во время спортивных соревнований, по вопросам официального распределения обязанностей и поручений в коллективе с учётом индивидуальных психологических особенностей каждого воспитанника.

Добиться успеха в воспитании можно, только опираясь на поддержку сплочённого коллектива, обладающего силой воспитательного влияния, умеющего предъявлять требования к членам коллектива, тем самым, оказывая помощь педагогу. С этой целью педагог использует метод параллельного действия, который заключается в том, чтобы наряду с воздействиями педагога на воспитанника в том же направлении действовал и детский коллектив, руководимый педагогом.

Для эмоциональной сплочённости детского коллектива ГБУ РД «СШОР «Дербент» проводятся контрольные соревнования, поздравления воспитанников, с присвоением (кю) степени, награды за высокие результаты на соревнованиях. Традиционные мероприятия создают общность интересов, переживаний, сплачивают коллектив, обогащают жизнь воспитанников ГБУ РД «СШОР «Дербент».

Одним из важных воспитательных факторов является наставничество.

Воспитанники старших ГБУ РД «СШОР «Дербент» помогают тренеру в проведении занятий, участвуют в воспитательном процессе дзюдоистов младших групп. На личном примере старших дзюдоистов младшие учатся быть дисциплинированными, ответственными перед коллективом, доброжелательными. *Наставничество* способствует совершенствованию положительных личностных качеств старших дзюдоистов.

В учебно-воспитательном процессе воспитанников Спортивной школы олимпийского резерва «Дербент» руководящая роль принадлежит тренеру. Нравственность тренера-преподавателя, моральные нормы, которыми он руководствуется в своей профессиональной деятельности и жизни, его отношение к своему педагогическому труду, к воспитанникам, коллегам имеет первостепенное значение для духовно-нравственного воспитания обучающихся. Никакие воспитательные программы не будут эффективны, если педагог не является примером нравственного, гражданского и личностного поведения для обучающихся.

Обычно воспитанники как бы "впитывают" в себя не только личные качества педагога, но и его отношение к делу - чувство стабильности, влюблённость в работу, энтузиазм, оптимизм, требовательное и уважительное отношение ко всем воспитанникам, уверенность в спортивных успехах своих учеников.

Патриотическое воспитание одно из важных направлений учебно-воспитательного процесса в Спортивной школе олимпийского резерва «Дербент». Патриотическое воспитание - это систематическая деятельность, направленная на воспитание потребности в здоровом образе жизни, на знакомство учащихся с мировой культурой в части спортивных и прикладных единоборств, и осознания наследуемых ценностей; на формирование у подростков уважения к культуре, истории и традициям своей страны; на воспитание чувства гордости, уважения и почтения символов Российской Федерации - Герба, Флага и другой российской символики.

Для реализации этого направления спортсмены участвуют в различных акциях Спортивной школы олимпийского резерва «Дербент»:

- знакомятся с подвигами спортсменов во время Великой Отечественной войны и на трудовом фронте;
- являются участниками внутришкольных и городских спортивных мероприятий, посвящённых историческим датам: Дню Победы - 9 мая; Дню Защитника Отечества.

Занятия единоборствами (дзюдо) играют важную роль в духовном становлении подрастающего поколения, привитии основополагающих принципов нравственности: доброты, честности, желания заботиться о ближнем, уважении к старшим, сохранении исторической преемственности поколений; воспитании патриотизма.

5. Психофизические требования

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются психофизические требования.

Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена как положительное, так и отрицательное влияние. Возникновение предсоревновательного возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции.

В то же время чрезмерное возбуждение перед соревнованиями может играть и отрицательную роль, разрушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованием сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме.

Одни переживают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Состояния, возникающие у спортсменов, представлены в таблице 1.

Психофизические состояния спортсменов

Таблица 1.

Спортивная деятельность	Состояние
Тренировочная	Тревожность, неуверенность
Предсоревновательная	Волнение, стартовая лихорадка, стартовая апатия
Соревновательная	Мобильность, мертвая точка, второе дыхание
Послесоревновательная	Фрустрация, воодушевление, радость

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;
- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений, различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие;
- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение само приказа, самоодобрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.п.).

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от того, насколько умело тренер управляет командой.

Средства психологической подготовки на тренировочном этапе занимающихся на тренировочном этапе (этапе углубленной спортивной специализации) третьего-пятого годов освоения

6. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Человек, занимающийся спортом, представляет собой сложную социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах тренировочного процесса. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность выбранного направления спортивной подготовки,

постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс.

В спортивной подготовке важна роль научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов, которые являются определенными ориентирами рационального построения тренировочного процесса спортсменов различного возраста и квалификации.

Педагогический контроль является основным источником информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов на различных этапах подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля - учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достижения запланированного результата, оценка поведения спортсмена на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, опрос, анкетирование, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю является самоконтроль спортсмена.

Самоконтроль - это система наблюдений спортсмена за показателями состояния здоровья, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, за уровнем физической, технической и психологической подготовленности.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так как при его использовании совершенствуются такие личные качества, как организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развиваются аналитические способности, позволяющие анализировать и сопоставлять факты, делать выводы.

Врачебный контроль направлен на объективную оценку состояния здоровья спортсмена, степени его физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурного диспансера с привлечением специалистов разного профиля. По результатам УМО даются рекомендации специалистов по восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности, вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки спортсменов, уточняются объемы и интенсивность нагрузок;

- этапное комплексное обследование является основной формой и используется для контроля состояния здоровья, динамики тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО. При необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности;
- текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Психологический контроль выявляет погрешности психологической подготовки, которая предусматривает формирование личностных качеств спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и его психомоторных качеств.

Важнейшие психологические задачи сопровождают все этапы спортивного развития спортсмена с момента спонтанного интереса до высших регулируемых функций, обеспечивающих высокую спортивную производительность в период высших спортивных достижений.

Спортивная подготовка, как основа развития и совершенствования спортсмена, не может проходить без учета и контроля психологических факторов, связанных с формированием психики, сознания и личности в избранном виде спорта.

В структуру психологического контроля подготовки спортсмена включены следующие компоненты:

Определение и разработка системы требований к личности спортсмена-дзюдоиста на различных этапах спортивной подготовки - «психологический паспорт вида спорта дзюдо».

Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена - его «психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» для решения задач необходимо определить «что надо иметь для достижения высоких спортивных результатов», то в «психологической характеристике» спортсмена необходимо знать «какие качества психики и черты личности» у него проявляются в процессе спортивной деятельности.

Разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования навыка мобилизации готовности спортсмена в предсоревновательные дни.

Разработка и совершенствование содержания психологической настройки спортсмена в день соревнований через:

- систему организации жизнедеятельности спортсмена;
- организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности;
- формирование установки на действие в условиях соревнований;
- формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания как основы непосредственно соревновательной подготовки.

Подведение итогов соревновательной деятельности, разработка плана тренировочной деятельности на последующий период как основы пост соревновательной психологической подготовки спортсмена. В этом виде подготовки решаются задачи «реабилитации успешной и неуспешной спортивной деятельности спортсмена по отдельным сторонам управления и самоуправления» умственными и двигательными действиями, регуляции эмоциональных состояний, проявления личностных качеств.

Учет и контроль перечисленных компонентов в системе психологической подготовки спортсменов позволяет определить основные направления в психолого-педагогическом воздействии на отдельного спортсмена в решении задач формирования и совершенствования, необходимых для дзюдо психических качеств и черт личности для достижения высоких спортивных результатов.

Биохимический контроль позволяет объективно определять изменения функционального состояния спортсмена. При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при паталогических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами или показателями их характеристики.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы.

7. Психологическая подготовка на начально - подготовительном этапе первого и второго года обучения.

Волевая подготовка

Упражнения для развития волевых качеств средствами дзюдо

Решительности: проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях; поединки с заданием и ограничением времени на его выполнение.

Настойчивости: освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки бросков, удержаний, болевых приёмов; поединки с односторонним сопротивлением.

Выдержки: проведение поединка с непривычным, неудобным противником.

Смелости: поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач – не позволить выиграть противнику «иппоном», продержаться до оценки за атакующее действие определённое время, выполнить атакующее действие на минимальную оценку).

Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов деятельности

Выдержки: не пить сырую воду после тренировки, не есть сладкого или солёного один день; задержка дыхания до 90 с, преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости.

Настойчивости: освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта не удавшихся при выполнении с первой попытки, строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учёт её выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

8. Нравственная подготовка на начально - подготовительном этапе первого и второго года обучения.

Упражнения для развития нравственных качеств средствами дзюдо

Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

Взаимопомощи: поддержка, страховка партнёра, помощь партнёру при выполнении различных упражнений и задач тренировки.

Дисциплинированности: выполнение строевых команд, выполнение требований тренера и традиций учебно-тренировочного коллектива дзюдо.

Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения бросков, удержаний, болевых), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнёрами с задачей действовать не стандартными способами и методами.

Упражнения для развития нравственных качеств средствами других видов деятельности

Инициативности: выполнение порученной работы с установкой сделать лучше, быстрее и качественнее, чем другие.

Честности: выполнение требований говорить правду товарищам, тренеру, родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок).

Доброжелательности: стремление подружиться с партнёром по выполнению упражнения, по тренировкам.

Трудолюбия: выполнение необходимой работы в спортивном зале (уборка, мелкий ремонт инвентаря) обязательно сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы.

9. Психологическая подготовка на учебно-тренировочном этапе до двух лет обучения

Волевая подготовка

Упражнения для воспитания волевых качеств

Смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад, с высоты стула, скамейки. Поединок с сильным противником.

Настойчивости: выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток выполнения упражнения, броска добиться успешного выполнения, поединки с односторонним сопротивлением, поединок с сильным противником.

Решительности: режим дня и его выполнение, проведение поединков с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях, поединки на проведение на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке – остановка, разбор, исправление ошибок.

Инициативности: самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики, проведение разминки (руководя группой), поединки со слабыми или менее квалифицированными противниками, поединки на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

10. Нравственная подготовка на учебно-тренировочном этапе до двух лет обучения

Поведение в школе, в секции, дома. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании приемов. Поддержка, страховка партнера.

11. Психологическая подготовка на учебно-тренировочном этапе свыше двух лет обучения

Волевая подготовка

Уровни тревожности. Характеристика низкого уровня тревожности – незначительный тремор рук; характеристика среднего уровня тревожности – прерывистое дыхание, появление противника, наблюдение за разминкой противника, реакция на незнакомую обстановку; характеристика высокого уровня тревожности – критика тренера, родителей, появление основного противника, начало поединка.

Саморегуляция состояний дзюдоиста. Методы снижения тренировки – снижение субъективной значимости соревнований, исключение угрозы наказания за неудачное выступление, моделирование того вида стресса, с которым дзюдоисту предстоит встретиться в соревнованиях.

12. Нравственная подготовка на учебно-тренировочном этапе свыше двух лет обучения

Социальная среда и формирование у дзюдоиста идеалов, моральных качеств, принципов. Нравственная позиция, нравственные ценности и потребности. Потребность в подлинно человеческом, гуманном отношении к другому человеку, к коллективу.

Развитие и саморазвитие нравственных и духовных сил личности: творчество, поиск новых решений, принципиальность, гласность, соответствие норм и принципов поведения общественной морали.

13. Психологическая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства

Волевая подготовка

Упражнения, способствующие развитию психомоторных качеств: быстроты двигательной реакции, быстроты оперативного мышления, свойств внимания, переключения, распределения и концентрации внимания, быстроты восприятия и переработки информации. Упражнения для развития «чувства ритма», «чувства дистанции», «чувства предвидения» и т.п.

Для воспитания настойчивости: в условиях одностороннего сопротивления, нарастающего сопротивления, полного сопротивления опрокинуть, перевернуть противника различными способами в течение 20 – 40 с, вынудить противника сдаться посредством проведения болевого, удушающего.

Для воспитания смелости: проведение поединков с сильными, титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.

Для развития находчивости: в условиях одностороннего сопротивления, а затем нарастающего сопротивления противника добиться выполнения вновь изученных бросков, удержаний, болевых, удушений, контрприемов, комбинаций, повторных атак, угроз.

14. Нравственная подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства

Формирование нравственного сознания, развитие способностей нравственного мышления и ответственного выбора. Нравственность, нравы поведения – содержание воспитания. Выполнение требований общественного мнения. Совесть – обостренное чувство, вызывающие (в зависимости от поступка) состояние либо нравственного удовлетворения, либо раскаяния и беспокойства, угрызения совести.

Нравственные чувства: чувство долга, гуманность, доброжелательность, любовь, дружба, патриотизм, сочувствие.

Нравственная культура: сочетает честь и совесть, добро, любовь, дружбу, достоинство, а также противоположные компоненты – зависть и зло, предательство, эгоизм, ненависть.

Моральный закон – предписание делать добро и не делать зла.

Религиозное самовоспитание – молитва, раскаяние, покаяние, соблюдения обета. Вера как чувство связанности, зависимости и долженствования по отношению к тайной силе, дающей опору и достойной поклонения.

15. Психологическая подготовка на этапе высшего спортивного мастерства

Волевая подготовка

Состояния дзюдоистов перед поединком: боевая готовность, предстартовая лихорадка, апатия. Параметры мотивов – неосознанные, осознанные. Мотивы, сформированные своим прошлым опытом, опытом других детей. Потребности – физиологические, биологические, потребности влечения, психологические потребности, социальные потребности.

Лидерство в дзюдо – лидер, ориентированный на решение задач, лидер, ориентированный на группу.

16. Нравственная подготовка на этапе высшего спортивного мастерства

Социальные факторы в спорте. Культура и характер спортивного дзюдо. Личностные черты дзюдоиста – агрессивность, интеллект, твердость характера, тревожность, уверенность в себе, забота о собственной внешности и здоровье, авторитарность, стремление к достижениям, эмоциональная устойчивость, самоконтроль, экстраверсия (легкость в общении), интроверсия (затрудненность в общении).

Совершенствование способности дзюдоиста соблюдать нормы и требования морали, этики поведения и общения (речь, жесты), в обществе (дома, в школе, на улице, в транспорте, на тренировке, в соревнованиях).

Формировать в общей беседе посильные задачи перед конкретными дзюдоистами и коллективом в целом. Наладить дружеские отношения между членами коллектива в условиях совместного проведения досуга, спортивных праздников, показательных выступлений, совместных тренировок с дзюдоистами других клубов.

Совершенствование положительных личных качеств в условиях руководства младшими дзюдоистами со стороны старших. Научить дисциплине, ответственности перед коллективом, доброжелательности, честности, точности, трудолюбию, гуманизму.

17. Восстановительные средства и мероприятия

Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-био-логических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальными особенностями юного спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Учебно-тренировочный этап (до 2 лет обучения) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питание. Витаминизация.

Учебно-тренировочный этап (свыше 2 лет обучения) - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для учебно-тренировочных групп 1-2 года обучения.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия, к средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми или средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

Выводы

Анализируя изучения проблемы воспитания волевых качеств спортсменов в ходе учебно-тренировочного процесса по дзюдо можно сделать следующие выводы:

1. Волевые качества это: поведение человека, которое он сознательно, целенаправленно контролирует; связано с принятием решений; сопровождается борьбой мотивов, которые сами по себе не в состоянии повлиять на поведение; для его осуществления предполагает приложение определенных внутренних усилий, то есть преодоления трудностей, возникающих на пути к достижению цели.
2. Младший этап - это своеобразный период времени в жизни личности, которому характерны свои морфологические особенности, развитие физических и физиологических качеств, обучение, воспитания и формирование базовой спортивной техники для дальнейшего достижения высоких спортивных результатов.
3. В младшем возрасте при обучении дзюдо основное внимание должно уделяться развитию всех качеств ребенка. В младшем возрасте эффективно воспитываются нравственно-волевые качества.
4. Учебно-тренировочные занятия с учетом развития воли оказывали влияние на психоэмоциональное состояние детей, показали положительную динамику в воспитании их волевых качеств, эффективно воздействовали на психическое состояние юных спортсменов, понижали уровень агрессивности и тревожности, повысили уровень самооценки личности. Использование в образовательном процессе педагогических технологий и средств дзюдо способствовало снижению уровня психических напряжений и формированию позитивных отношений к социально значимым видам деятельности.

Заниматься дзюдо можно начинать в любом возрасте, так как этот вид спорта даёт не только физическое развитие, но и психологическое. В процессе тренировок занимающимися приобретаются такие черты характера как дисциплинированность, настойчивость, уважение к сопернику, решительность, умение самостоятельно принимать решения. Развиваемые психологические качества важны не только на татами, но и в повседневной жизни.

Заключение

В целях неуклонного совершенствования волевых качеств у младших юношей необходимо постоянно изучать, проводить анализ, обобщать данные, характеризующие их психологическую подготовленность.

Необходимо разрабатывать и применять систему конкретных текущих задач, с учетом воспитания волевых качеств. Указанные задачи необходимо систематически разъяснять воспитанникам.

Подбор конкретных педагогических приемов и средств волевой подготовки дзюдоистов юного возраста должен содержать как средства из арсенала дзюдо, так и других видов жизни деятельности.

Тренер-преподаватель должен обязательно следить за точностью выполнения детьми заданий, различными способами поощрять детей. Ко всем занимающимся должны предъявляться одинаковые требования с направлением на положительные личностные качества, пробуждая у занимающихся самолюбие и уверенность в своих силах; активность и сознательность.

Нацелить дзюдоистов младшего возраста на достижение положительных результатов. Своевременно и тщательно обдуманно должны применяться методы поощрения, принуждения и наказания; применять средства поощрения даже при неудачном выполнении того или иного задания.

Тренер обязан тщательно разбираться и принимать справедливые решения в конфликтных ситуациях, регулярно проводить индивидуальные и групповые беседы, поощрять проявление самостоятельности, инициативы, взаимопомощи при изучении и выполнении физических упражнений.

В своей совокупности вышеизложенные практические рекомендации отражают лишь избранные стороны проведенного исследования, которые охватывают важные пути развития волевых качеств ребенка, занимающегося в спортивной школе.

Список используемой литературы

1. Джанбырбаев Б.О. Управление учебно-тренировочным процессом квалифицированных дзюдоистов на различных этапах подготовки: автореф. дис. канд.пед.наук. Республика Казахстан, Алматы, 2010. 28 с.
2. Еганов В.А., Миронов А.О. Обоснование направленности педагогических воздействий и подбора средств тренировки при развитии координационных способностей в спортивных видах единоборств //Современные проблемы науки и образования. 2011. № 4. С. 18-22.
3. Схаляхо Ю.М. Автономная подготовка дзюдоистов с использованием круговой технико-тактической тренировки на основе модели пространственно-смысловой деятельности в борьбе //Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2011. № 1 (71). С. 119-124.
4. Конвенция о правах ребенка.
5. Устав Государственное бюджетное учреждение Республики Дагестан «Спортивная школа олимпийского резерва «Дербент»;
6. Рабочая программа ГБУ РД «СШОР «Дербент».
7. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта Дзюдо (приказ Министерства спорта РФ от 21 августа 2017 года N 767).