

**МБУ ДО «СШ Единоборств»**

**Воспитание нравственно-волевых качеств личности  
юного дзюдоиста.**

Тренер-преподаватель Кремез Александр Александрович

Город Железногорск Курская область

2024 год

Занятия дзюдо требуют от обучающихся любого возраста обязательного проявления воли, волевого усилия не только в соревновательной деятельности, но и в учебно-тренировочном процессе. Воля проявляется не только в противоборстве, еще больше она нужна в соблюдении режима занятий (регулярное посещение), стремлении преодолеть трудности (если в тренировке не получается выполнение технического действия) или в успешном совмещении занятий в общеобразовательной и спортивной школах и других ситуациях.

Существуют волевые качества, преимущественно проявляемые в занятиях дзюдо, это целеустремленность, настойчивость, упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание. Многие тренеры-преподаватели недостаточно осознают воспитательное воздействие занятий дзюдо. Они культивируют агрессивность, обучая детей восточным единоборствам, учат владению телом, но упускают из виду философские аспекты, связанные с умением управлять своим духом и эмоциями (Л. А. Семенов, 2005). Это не соответствует духу дзюдо и философии, сформированной Д. Кано.

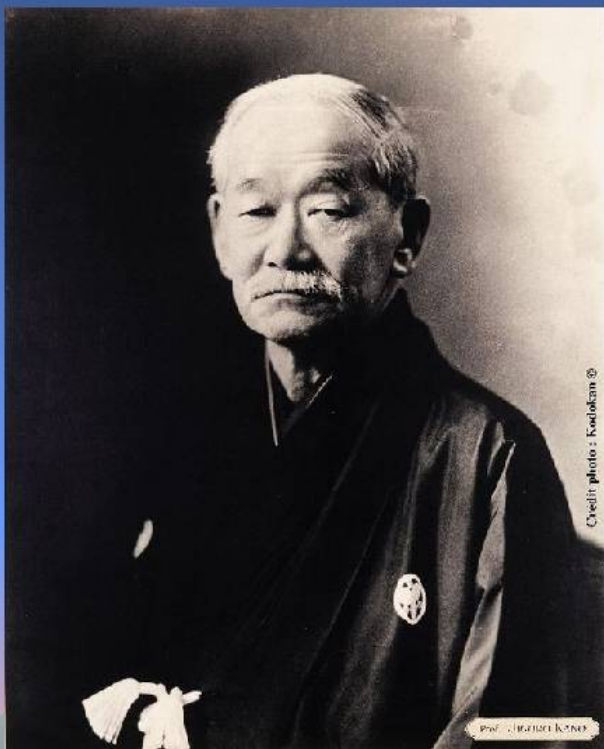


Дзюдо— один из видов боевых искусств, спортивное единоборство, являющееся олимпийским видом спорта.

История дзюдо насчитывает сотни лет. Этот вид спорта интересен тем, что позволяет занимающимся наиболее эффективно использовать свою умственную и физическую энергию. Занятия этим видом единоборства направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе изучения техники, тактики и философии дзюдо. Абсолютная цель занятий дзюдо — улучшить себя, чтобы принести больше пользы окружающему миру.

Основатель дзюдо Дзигоро Кано получил педагогическое образование, длительное время занимался преподавательской деятельностью. Дзигоро Кано большую часть профессиональной деятельности посвятил подготовке преподавателей физической культуры в Японии. Помимо этого он внес огромный вклад в развитие дзюдо во всем мире и создал предпосылки для его включения в программу Олимпийских игр.

# История ДЗЮДО



- В 1882 г. молодой японский ученый Дзигоро Кано (1860-1938) открыл в Токио собственную школу Кодокан ("дом постижения Пути"), где начал обучение новой, разработанной им самим системе спортивного единоборства, которую он назвал дзюдо ("путь гибкости, мягкий путь").

Дзигоро Кано считал, что большинство видов спорта избирательно воздействуют на мышцы. Для дзюдо он разработал систему специфических упражнений, гармонично развивающих все группы мышц тела. Причем обращал внимание молодых людей, занимающихся дзюдо, на необходимость выполнения действий как в правую, так и в левую сторону. Особое внимание Д. Кано уделял прикладной стороне занятий дзюдо в повседневной жизни с учетом использования для этого пяти его принципов.

1. Внимательно наблюдай за собой и обстоятельствами собственной жизни, внимательно наблюдай за другими людьми, внимательно наблюдай за всем окружающим.
2. Владей инициативой в любом начинании.
3. Осмысливай действия полностью, действуй решительно.
4. Знай, когда следует остановиться.
5. Придерживайся среднего между радостью и грустью, истощением и ленью, безрассудной храбростью и трусостью.

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

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

Методами развития волевых качеств могут быть:

- организация специальных тренировочных занятий;
- проведение совместных занятий слабые подготовленных юных -дзюдоистов с более сильными, что позволяет использовать силу примера;
- постановка конкретных тренировочных задач, вынуждающих к преодолению

определенных трудностей;

— постановка задач на проявление максимальных усилий.

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

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

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

У дзюдоистов во время тренировок встречаются определённые трудности, на преодоление которых затрачиваются волевые усилия. К таким трудностям, относятся:

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

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

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

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

Школьный возраст является наиболее благоприятным для начала занятий спортом,

в частности дзюдо. Тренер считает, что данный возраст наиболее подходящий для отбора в виды спорта требующие риска, и каждый ребёнок должен выбрать вид спорта по своим способностям, но, на этот выбор спортивной деятельности оказывает влияние сочетание типологических особенностей свойств нервной системы. Юные дзюдоисты в силу не развитости некоторых черт характера не могут подавлять особенности своего темперамента, поэтому по возможности необходим индивидуальный подход в выборе средств, методов, для организации занятий. Тренеру необходимо стимулировать интерес у детей к занятиям спортом, так как ошибки в организации тренировок могут привести к отсеву обучающихся особенно на базовом уровне обучения.

Одним из наиболее существенных резервов дальнейшего повышения эффективности современной методики тренировки, безусловно, является улучшение качества управления тренировочным процессом.

Из всего многообразия проблем управления существенно важной является проблема оценки состояния спортсмена.

Индивидуализация режима тренировки должна осуществляться на основе комплексного педагогического контроля, в содержание которого входит контроль за: тренировочными нагрузками; текущим состоянием; технико-тактической подготовленностью; снижением веса.

Центральное место в педагогической оценке занимает контроль за состоянием спортсмена, в данном случае за текущим состоянием, на основе которого происходит управление режимом тренировочных нагрузок.

Комплексный контроль осуществляется на всех этапах подготовки дзюдоиста. Его специфика зависит от уровня квалификации спортсмена и этапа подготовки последнего к соревнованиям. Контроль физической и технической подготовленности является составной частью системы подготовки начинающих дзюдоистов и осуществляется не реже двух раз на протяжении года. Его цель – оптимизация процесса подготовки, которая реализуется путем решения разных задач. Среди основных – комплексное медицинское обследование и контроль подготовки обучающихся.

Дзюдо – спорт для сильных духом, смелых и не унывающих. Может привить эти качества ребенку, возвращая в нем настоящего победителя. Будьте готовы к травмам, дисциплине и поражениям, но именно это и закаляет характер. Вместе с тем этот вид боевых искусств подходит как для мальчиков, так и для девочек, и практически не имеет ограничений. Японское боевое искусство, настоящая философия и борьба без нападения – все это о дзюдо. Этот вид спорта часто привлекает детей и их родителей. И не зря: он прекрасно развивает ребенка как физически, так и духовно, укрепляет характер и волю к победе.