

**МБУ ДО «СШ Единоборств»**

**Воспитание волевых качеств**

**ДЗЮДОИСТОВ.**

Тренер-преподаватель Глывук Игорь Викторович

Город Железногорск Курская область

2024 год

## ВОСПИТАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ДЗЮДОИСТОВ

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.



Воспитание **целеустремленности** — непростой педагогический процесс при работе с юными дзюдоистами. Осложнен тем, что потребность в спортивной деятельности у многих из них необходимо активно развивать, а также формировать ведущий мотив деятельности — стремление к спортивным занятиям для укрепления здоровья и развития личности.

**Настойчивость и упорство** необходимо проявлять занимающимся дзюдо, чтобы добиться поставленной цели. Для дзюдоистов различного возраста цели тоже будут разными. Юные дзюдоисты имеют возможность показать максимальный результат в соревнованиях по общей физической подготовке или выполнить аттестационные требования по технике кю. Для дзюдоистов подросткового возраста это выполнение аттестационных требований, достижение спортивного разряда или успешное выступление в отборочных соревнованиях. Цель, к которой стремятся дзюдоисты, должна ставиться под руководством тренера-преподавателя и соответствовать возможностям занимающихся.



**Решительность и смелость** дзюдоистов основаны на эмоциональной устойчивости юного спортсмена. Воспитанию этих качеств в первую очередь способствует готовность дзюдоистов к изучению технических и тактических действий, выполнению заданий по физической подготовке. Это позволит укрепить уверенность в своих силах при помощи самоубеждения, основанного на объективных фактах. В основе формирования решительности и смелости лежит система знаний и умений дзюдоистов. В процессе психологической подготовки важно приучать дзюдоистов быстро принимать и реализовывать принятые решения, предупреждать и подавлять в нужный момент сомнения, страх и неуверенность в своих силах.

**Инициативность и самостоятельность** необходимо воспитывать у дзюдоистов на основе определенного опыта спортивной подготовки. Эти качества проявляются в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности только тогда, когда для преодоления трудностей недостаточно привычных средств и методов. Активность и самостоятельность воспитываются у дзюдоистов в подвижных и спортивных играх, противоборстве в непривычных условиях (без куртки, на песке или с незнакомым соперником).



**Выдержка и самообладание** определяются эмоциональной устойчивостью в условиях стресса, влияющей на учебно-тренировочную и соревновательную деятельность дзюдоистов. У юных дзюдоистов, занимающихся в группах начальной подготовки, целесообразно воспитывать в учебно-тренировочном процессе умение преодолевать утомление и страх перед предстоящими соревнованиями путем формирования личностных качеств, необходимых для победы над соперником. В учебно-тренировочных группах возможно проводить обучение дзюдоистов приемам психорегулирующей тренировки (умению произвольно расслаблять мышцы с целью быстрого восстановления или самонастройки вхождения в оптимальное боевое состояние).