

Содержание

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические основы развития волевых качеств юных дзюдоистов.....	6
1.1. Понятие воли в спорте.....	6
1.2. Волевая сфера спортсменов –школьников.....	10
1.3. Влияние дзюдо на развитие волевой сферы школьников.....	18
Глава 2. Организация и методика исследования по развитию волевых качеств школьников, осваивающих программу единоборств дзюдо	23
2.1. Организация исследования.....	23
2.2. Методы исследования.....	23
Глава 3. Результаты исследования.....	25
Заключение.....	47
Библиографический список.....	51
Практические рекомендации.....	53
Приложения.....	56

Введение

Воспитание нравственно-волевых качеств личности юного поколения является актуальным во все времена. На формирование личности оказывает влияние не только воспитательно-педагогический процесс, но и социально-экономическая ситуация в стране. С уходом старой системы изменились нравственные ценности. Перед педагогической наукой стали актуальными поиски новых методов воспитания учащихся.

В последнее десятилетие привлекли внимание исследователей педагогические технологии. Включая психолого-педагогическую поддержку учащегося. Но, на теоретическом и практическом уровне вопросы психолого-педагогической поддержки детей младшего школьного возраста начинающих заниматься спортом, в частности дзюдо, не ставились.

Школьный возраст является важным этапом в жизни каждого человека. Этот возраст находится между двумя возрастными кризисами, поэтому некоторые считают этот возраст относительно стабильным и не представляющим интереса для исследователей, другие наоборот считают, что в этом возрасте происходит становление личности, формирование характера.

В этом возрасте происходят значительные изменения в жизни ребёнка, меняется его социальный статус - он становится учеником, придя в спортивную секцию — он становится спортсменом, участвует в соревнованиях, вступает в противоборство с соперником, осваивает новые для него виды деятельности. Для детей на данном жизненном этапе спорт всего лишь игра. Но за этой игровой деятельностью скрываются большие изменения, происходящие в психике ребёнка. Происходит формирование его личностных качеств.

Дзюдо является одним из сложных видов спортивной деятельности, требующей полной отдачи физических сил, также дзюдоисты испытывают психологические перегрузки. Дзюдо закаляет личность, приучает

спортсменов реально оценивать свои силы, контролировать своё поведение. Традиции дзюдо не изменяются с начала его существования. В нашем стремительно меняющемся мире очень часто меняются жизненные ценности, что в свою очередь отражается на становлении характера подрастающего поколения. В учебно-тренировочном процессе и соревновательной деятельности возникает много ситуаций, требующих проявления как нравственных, так и волевых качеств. Для того чтобы у детей, занимающихся дзюдо выработать привычку нравственного поведения, чтобы они в нужный момент могли проявить волевые качества, тренеру самому необходимо создавать преднамеренные ситуации в учебно-тренировочном процессе, что позволяет ускорить формирование нравственно-волевых качеств.

Актуальность данной темы заключается в том, что в учебно-тренировочном процессе соревновательной деятельности возникает много ситуаций, требующих проявления как нравственных, так и волевых качеств. Для того чтобы у детей, занимающихся дзюдо выработать привычку нравственного поведения, чтобы они в нужный момент могли проявить волевые качества, тренеру самому необходимо обеспечить такое психолого-педагогическое сопровождение каждому воспитаннику, которое бы способствовало формированию нравственно-волевой сферы школьников.

Цель исследования – выявить особенности развития воли в зависимости от уровня спортивной квалификации спортсменов-дзюдоистов.

Задачи исследования:

1. изучить состояние проблемы волевой подготовки в спорте;
- 2.экспериментально выявить различия в развитии волевых качеств у спортсменов разной квалификации;
- 3.разработать практические рекомендации по совершенствованию волевой подготовки юных спортсменов в дзюдо.

Объект исследования: Процесс развития волевых качеств у юных дзюдоистов.

Предмет: Особенности развития воли у лиц разного уровня

спортивной квалификации.

Гипотеза исследования – предполагается, что развитие волевых качеств юных дзюдоистов будет различным у спортсменов различной квалификации.

Теоретическая значимость заключается в научном обосновании условий успешного воспитания волевых качеств дзюдоистов различной спортивной квалификации

Практическая значимость работы заключается в комплексном использовании средств и методов развития волевых качеств, подростков 14-15 лет, разной спортивной квалификации в дзюдо.

Научная новизна данного исследования заключается в отсутствии сведений о развитии волевых качеств именно юных дзюдоистов.

Методы исследования – анализ литературных источников, диагностика развития физических качеств, методы статистической обработки данных.

Глава 1. Теоретические основы развития волевых качеств юных дзюдоистов

1.1. Понятие воли в спорте

Воля – сложнейшее явление в человеческой психологии, но его можно определить через характеристику или описание соответствующих явлений с разных сторон.

Волю можно определить как некую внутреннюю силу психологического свойства, способную управлять психологическими явлениями и поведением человека. Это форма внутреннего контроля поведения, осуществляемого человеком и связанного с его сознанием, мышлением.

Е.П. Ильин считает, что воля – высший уровень регуляции поведения человека. Это то, благодаря чему возможно ставить перед собой сложные цели, достигать поставленные цели, преодолевая внутренние и внешние препятствия. Благодаря воле человек делает сознательный выбор, когда он сталкивается с необходимостью выбирать среди нескольких форм поведения[11].

Главное отличие поведения человека от поведения других существ – воля. За 300 лет наука почти не продвинулась в понимании смысла воли и волевой регуляции. Это происходит из-за того, что воля – субъективное явление, которое не имеет определенных внешних проявлений и физиологических признаков, не известно, какие структуры головного мозга ответственны за волевые регуляции.

Воля предполагает самоограничение, сдерживание некоторых достаточно сильных влечений, сознательное подчинение их другим, более значимым, важным целям, умение подавлять непосредственно возникающие в данной ситуации желания и импульсы. На высших уровнях своего проявления воля предполагает опору на духовные цели и нравственные ценности, на убеждения и идеалы.

Ни одна более или менее сложная жизненная проблема человека не решается без участия воли. Никто на Земле никогда еще не добился выдающихся успехов, не обладая выдающейся силой воли. Человек в первую очередь тем и отличается от всех остальных существ, что у него, кроме сознания и интеллекта, есть еще и воля, без которой способности оставались бы пустым звуком.

Значение волевых качеств в спорте настолько очевидно, что понятие «спортсмен» обычно ассоциируется с понятием «человек сильной воли». И хотя сущность самой воли как в общей психологии, так и в психологии спорта истолковывается до сих пор неоднозначно, фактически ни у кого не вызывает сомнений, что качества, свойства или способности личности, обозначаемые этим словом, необходимы в высшей степени в любом виде спорта.

В числе основных волевых качеств спортсмена обычно выделяют (с некоторыми вариациями в названиях) такие, как целеустремленность, инициативность, решительность, смелость, самообладание, настойчивость, стойкость. Поскольку эти качества, как и любые другие психические характеристики человека, не поддаются прямой оценке, дать строгое разграничение их роли в различных видах спорта чрезвычайно трудно. Тем не менее, опираясь на практический опыт и здравый смысл, правомерно утверждать, что независимо от вида спортивной деятельности спортсмену нужны в совокупности все развитые волевые качества, и потому всестороннее воспитание их должно входить в основное содержание подготовки спортсмена.

Д.Я. Богданова и И.П. Волков утверждают, что известно вместе с тем, что проявление воли в различных видах спорта специфично, так как каждый из них предъявляет свои требования к волевым качествам, определяемые особенностями условий и форм деятельности, характером трудностей, возникающих в процессе ее осуществления. Анализ особенностей волевых проявлений в разных видах спорта дал основания говорить о специфике

«структуры волевых качеств» у представителей различных спортивных специальностей. Согласно этим представлениям, она характеризуется—в зависимости от спортивной специализации—неодинаковыми «центральными» и «подкрепляющими» звеньями, неодинаковыми соотношениями волевых качеств.

У представителей стайерских видов спорта, например, в качестве центрального звена в структуре волевых качеств выделяются настойчивость и упорство, у специализирующихся в видах спорта с повышенной степенью риска (например, прыжки на лыжах с трамплина) — смелость и решительность, у гимнастов — выдержка и самообладание. Соответственно различаются и подкрепляющие звенья. Несмотря на недостаточную строгость подобных характеристик структуры волевых качеств, в принципе не вызывает сомнений, что степень их проявления и соотношения не может не зависеть от специфики избранной спортивной деятельности в силу объективно присущих ей особенностей, а отсюда и требований к психическим свойствам спортсмена. На это указывают многие материалы психологических исследований в области спорта независимо от методов их выполнения[17].

Преломляя сказанное к задачам волевой подготовки спортсмена, несложно заключить, во-первых, что они органически сливаются с задачами полноценной мотивации поведения спортсмена, формирований нравственных и интеллектуальных основ спортивной деятельности, взятыми в их практическом аспекте. Решение этих задач составляет неотъемлемую часть нравственного и интеллектуального воспитания спортсмена и одновременно важнейшую сторону его волевой подготовки—то, что можно назвать морально-волевым и интеллектуально-волевым воспитанием, без которого не может быть морально воспитанной разумной воли; во-вторых, что решение их должно содействовать общему всестороннему развитию волевых качеств как постоянных черт характера и обеспечить максимально высокую степень

их проявления в форме способностей, отвечающих специфическим требованиям избранной спортивной деятельности.

Волевые качества, развитые в соответствии с особенностями спортивной деятельности и ставшие чертами личности спортсмена, определяют в комплексе важнейшее свойство «спортивного характера» — волю к победе, соединяющую в себе высокую дерзновенность, способность к предельной мобилизации и сосредоточению, уверенность, эмоциональную и общую психическую устойчивость. В единстве с этим свойством воспитываются и такие черты характера спортсмена, как дисциплинированность, обязательность, спортивное трудолюбие.

Так как развитие волевых качеств, проявляемых в двигательной деятельности, имеет своей материальной предпосылкой совершенствование физических способностей, двигательных навыков и умений, практические задачи волевой подготовки спортсмена решаются на основе реализации задач его физической, технической и тактической подготовки. Эти стороны подготовки не просто взаимосвязаны, а во многом совпадают друг с другом.

Для воспитания волевых и связанных с ними качеств характера спортсмена используется наряду с общими факторами воспитания весь комплекс основных средств и методов тренировки. Решающее значение при этом имеет ориентация деятельности спортсмена на преодоление возрастающих трудностей.

То, что воля воспитывается через преодоление трудностей, в борьбе с ними, давно уже стало тривиальной истиной. Однако она справедлива лишь при определенных условиях: если трудности преодолеваются систематически, а не от случая к случаю; если они не остаются неизменными; если степень возрастания трудностей не исключает возможность их преодоления. Объективная логика тренировочного процесса предполагает все эти условия, поскольку закономерности спортивного совершенствования ставят спортсмена перед необходимостью систематически преодолевать трудности, связанные с тренировочными

нагрузками, требуют увеличения и оптимального регулирования их (гл. III). Система тренировочных нагрузок представляет, таким образом, и систему факторов развития воли[11].

Практической основой методики волевой подготовки в спортивной тренировке является:

- регулярное приучение к обязательной реализации тренировочной программы и соревновательных установок,
- системное введение дополнительных трудностей,
- использование соревновательных начал и отношений,
- последовательное усиление функций самовоспитания.

1.2. Волевая сфера спортсменов - школьников

Проявление воли (точнее было бы — «силы воли», волевого усилия) в различных специфических ситуациях заставляет говорить о волевых качествах, свойствах личности. При этом как само понятие «волевые качества», так и конкретный набор этих качеств остаются весьма неопределенными, что заставляет некоторых ученых сомневаться в действительном существовании этих качеств.

В отечественной психологии воля определяется как сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности, выраженное в умении преодолевать внутренние и внешние трудности при совершении целенаправленных действий и поступков.

До сих пор имеются большие трудности в разведении или идентификации понятий, обозначающих волевою активность. Проявляет ли ребенок, требующий от родителей, чтобы ему непременно сейчас купили понравившуюся игрушку настойчивость, упорство? Всегда ли дисциплинированность и инициативность характеризуют силу воли? Почему у психологов решительность непременно упоминается вместе, со смелостью. Где грань между нравственным и волевым качеством? Все ли волевые

качества нравственны? Эти и ряд других вопросов представляют не только теоретический, но и практический интерес, так как от их решения зависят методы диагностики волевых проявлений и педагогические методы развития конкретного волевого качества.

Волевые качества — это особенности волевой регуляции, проявляющиеся в конкретных специфических условиях, обусловленных характером преодолеваемой трудности [9].

В трудовой деятельности роль воли, волевых свойств личности очень велика, так как в процессе труда часто возникают самые различные трудности: «сопротивление материала» (в широком смысле слова), непредвиденные изменения производственной ситуации, утомление, монотония. Без преодоления этих внешних и внутренних трудностей деятельность не может быть успешной.

Вместе с тем значение тех или иных волевых свойств, таких как целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание, неравнозначно для разных профессий. Значение того или иного волевого свойства определяется характером труда, особенностями профессиональной среды, специфическими трудностями.

Волевые свойства и их динамика зависят как от природных особенностей человека, так и от социальных факторов. Существует тенденция зависимости выносливости от степени подвижности процесса возбуждения (у лиц с инертностью возбуждения она больше). Но главным образом влияние типологических особенностей сказывается на соотношении компонентов выносливости: волевой компонент выносливости больше у лиц с сильной нервной системой, сама же выносливость может быть одинаковой у лиц с сильной и слабой нервной системой. Этот факт подтверждает положение Б. М. Теплова, что нет хороших и плохих свойств нервной системы и что каждый тип приспособляется к внешним условиям по-своему, за счет тех преимуществ, которыми он обладает [5].

Из более обобщенных личностных характеристик на выносливость оказывают влияние общительность и самооценка (выносливость больше у экстравертов и у лиц с низкой самооценкой). Волевой компонент выносливости в большей степени выражен у лиц с высокой экстравертированностью, высоким нейротизмом и низкой самооценкой.

Интересные результаты получены М. Н. Ильиной при изучении влияния мотивации на выносливость к статическим усилиям. Ее данные свидетельствуют о том, что при наличии соревновательного мотива выносливость значительно увеличивается, притом если соревнование командное, то выносливость увеличивается в большей степени, чем при соревновании «каждый за себя». В условиях экспериментальных соревнований лица со слабой нервной системой не уступали в выносливости лицам с большой и средней силой нервной системы. Прирост выносливости у представителей слабого типа наблюдался в большей степени за счет увеличения волевого компонента[22].

Воля как сознательная организация и саморегуляция деятельности, направленная на преодоление внутренних трудностей, - это прежде всего власть над собой, над своими чувствами, действиями. Общеизвестно, что у разных людей эта власть обладает разной степенью выраженности. Обыденное сознание фиксирует огромный спектр индивидуальных особенностей воли, различающихся по интенсивности своих проявлений, характеризующихся на одном полюсе как сила, а на другом как слабость воли. Человек, обладающий сильной волей, умеет преодолевать любые трудности, встречающиеся на пути к достижению поставленной цели, при этом обнаруживает такие волевые качества, как решительность, мужество, смелость, выносливость и т. д. Слабовольные люди пасуют перед трудностями, не проявляют решительности, настойчивости, не умеют сдерживать себя, подавлять сиюминутные побуждения во имя более высоких, нравственно оправданных мотивов поведения и деятельности.

Понятие воли, как известно, имеет в психологии множество значений.

Мы будем считать, что воля — это способность человека достигать сознательно поставленную цель, 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, то есть овладение собственным поведением.

Умение владеть своим поведением — важное качество зрелого, взрослого человека. «Мы только тогда можем говорить о формировании личности, — писал Л.С. Выготский, — когда имеется налицо овладение собственным поведением» [13].

Прежде всего, волевым актом можно называть только действия или процессы целеподчиненные. Под целью понимается некоторый предполагаемый сознаваемый результат, к которому должно привести действие. И, таким образом, процессы можно разделить на две группы: *непроизвольные* (к ним относятся автоматические, инстинктивные, импульсивные действия, т. е. действия по прямому побуждению, действия под влиянием аффекта, страсти) и *преднамеренные, произвольные*, т. е. целеподчиненные. Совершенно очевидно, что когда мы говорим о воле, то уже интуитивно всегда относим эти процессы к группе произвольных.

Итак, мы пришли к некоторой схеме всякого действия, которое может быть названо волевым - действие реализует объективно два разных отношения, т. е. осуществляет две различные деятельности, следовательно, подчиняется двум различным мотивам. В случае, когда один из этих мотивов является отрицательно эмоционально окрашенным, а другой, напротив, положительно, то возникает ситуация, типичная для осуществляющегося волевого действия. Если оба мотива являются положительными, то действие идет, но выпадает из категории волевых. То же самое с отрицательными мотивами, действие просто не идет, его нет.

Как уже говорилось, воля — это только обобщенное понятие, за которым скрывается много разных психологических элементов. Говоря о

составных элементах воли, имеется в виду их совокупность, их количество, различия и связи между ними.

Чаще всего отмечаются такие элементы (качества), как целеустремленность, решительность, настойчивость, выдержка, самостоятельность, смелость, стойкость, самообладание и инициативность. К элементам воли отнесены критичность, исполнительность и уверенность.

Таблица 1.

Волевые особенности личности (по К. К. Платонову) [15]

Волевые свойства	Цель и стремление к ней	Возможности и мотивы	Борьба и выбор мотивов	Решение	Осуществление решения
Сильная воля	Четкое осознание цели Интенсивное стремление	Достаточные	Обоснованные и быстрые	Обоснованное, с интенсивным стремлением	Стойкое
Настойчивость	Отдаленная, с интенсивным стремлением	Нормальные			Очень стойкое
Упрямство	Объективно-неоправданная	Определяются не объективным учетом всех возможностей, а предвзятым мнением		Необоснованное, с интенсивным стремлением	Стойкое
Податливость	Легко меняющаяся	Определяются внушающим влиянием других лиц		Легко меняется	Различное
Внушаемость	Отсутствует	Дается извне		То же	
Решительность	Четкое осознание цели Интенсивное стремление	Достаточные, иногда чрезмерные		Быстрые, но не всегда обоснованные	Четкое и устойчивое
Нерешительность	Тоже	Тоже		Длительные	Отсутствует или часто меняется

Слабоволие	Нечеткое, со слабым стремлением	Нечеткие	Незавершенные	Без стремления к его выполнению
------------	---------------------------------------	----------	---------------	---------------------------------------

А. Ц. Пуни считает, что «у каждого человека волевые качества выступают как единая целостная система, но структура звеньев этой системы у разных людей неодинакова. Более того, у одного и того же человека в различных видах деятельности она изменяется. Поэтому, совокупность волевых качеств следует рассматривать как подвижную, динамическую систему звеньев, которой могут по-разному соотноситься, связываться между собой» [18].

Воля – это сознательное управление человека своими действиями и поступками [1]. Волевою активностью характеризуют как преднамеренную, произвольную. Такая активность человека отличается применением волевых усилий. Под волевым усилием понимают сознательно совершаемое усилие над собой, которое является толчком к непосредственному осуществлению какого-либо действия. В наличии волевого усилия человек убеждается тогда, когда необходимо преодолеть значительные трудности.

Волевые усилия характеризуются интенсивностью, длительностью и направленностью.

Направленность волевых усилий – это функции активации и торможения. В различных ситуациях человек использует разные по направленности волевые усилия: в одном случае требуется придавать усилия для того, чтобы сохранять активность в деятельности, в другом – усилия помогают остановить, например, нежелательную деятельность.

Длительность волевых усилий зависит от силы мотива к действию (если человек очень хочет достичь какой-либо цели, то он будет проявлять более длительные волевые усилия) и от энергетики активности (чем больше энергетических ресурсов имеется у человека, тем длительнее он может сохранять волевые усилия).

Интенсивность волевых усилий определяется силой мотива к действию, энергетикой активности и нравственными качествами личности человека.

Характеристика волевых усилий по длительности и интенсивности составляет основу понятия сила воли.

Сила воли – это деятельная сторона разума и морального чувства человека. Так как волевое усилие без необходимости не проявляется, его санкционирует сознание, а направляет волевою активностью моральное чувство, нравственные убеждения. Важно отметить, что один и тот же человек в разных ситуациях ведет себя как волевой или безвольный.

Движущей силой в данном случае является не наличие или отсутствие желания достичь цели (сильная или слабая мотивация), а отношение человека к той или иной ситуации. Например, один школьник боится воды, другой – нет. У первого при обучении плаванию имеются внутренние трудности (следует преодолеть страх), у второго – нет[8].

Итак: нельзя судить о силе воли школьников на основании только эффективности деятельности (самый быстрый или сильный ученик – это еще не самый волевой); сила воли не может проявляться одинаково во всех ситуациях (одни люди оказываются более волевыми при преодолении одних трудностей, другие – при преодолении других трудностей).

Учитывая специфику проявления воли в различных ситуациях, в психологии выделяют определенные волевые качества. Применительно к проблемам физического воспитания можно определить две основные группы волевых качеств: одна характеризует упорство, другая – самообладание.

Упорство проявляется через терпеливость (однократное, но длительное использование волевых усилий), настойчивость (стремление достичь цели, несмотря на возникающие препятствия и трудности).

Волевые качества, относящиеся к группе, характеризующей самообладание человека, определяют как смелость (способность

качественно выполнять задание, несмотря на возникающее чувство боязни, страха), сдержанность (способность подавлять импульсивные, малообдуманные реакции), собранность (способность концентрировать внимание на выполняемом задании, несмотря на помехи).

Проявление воли имеет свои особенности, связанные с возрастом школьников.

Младший школьный возраст: учащиеся совершают волевые действия, главным образом, по указанию взрослых. К третьему классу они приобретают способность совершать волевые акты в соответствии с собственными мотивами. Младшие школьники могут проявлять настойчивость в учебной деятельности. Со временем у них формируется выдержка, ослабевает импульсивность. Ученики младших классов проявляют волевые качества, в основном, лишь для того, чтобы быть хорошими исполнителями воли других, чтобы заслужить расположение к себе взрослых[4].

Подростковый возраст: свойственное этому возрасту половое созревание существенно изменяет (увеличивает) подвижность нервных процессов. Это приводит к определенным изменениям в волевой сфере. У подростков возрастает смелость, но снижается выдержка. Настойчивость может проявляться только в интересной для них работе. Снижается дисциплинированность, усиливается упрямство. В волевых усилиях процессы возбуждения преобладают над торможением. Начинается формирование перехода организации волевой активности от внешней стимуляции к внутренней (самостимуляции).

Старший школьный возраст: определяющим в проявлении волевых усилий является механизм самостимуляции.

Старшеклассники могут проявлять достаточно высокую настойчивость в достижении поставленной ими цели.

Они проявляют большую способность к терпению (работа на фоне утомления). У девочек в старших классах резко снижается смелость, что

создает трудности в занятиях физическими упражнениями. В старших классах усиленно формируется моральный компонент воли. Часто волевые усилия проявляются под влиянием социально значимой идеи. Волевая активность старшеклассника практически всегда имеет характер целеустремленности.

1.3. Влияние дзюдо на развитие волевой сферы школьников

Дзюдо как вид единоборства предъявляет много специфических требований к психике дзюдоиста, наличие 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 слабее подготовленных школьников-дзюдоистов с более сильными, что позволяет использовать силу примера;
- постановка конкретных тренировочных задач, вынуждающих к преодолению определенных трудностей;
- постановка задач на проявление максимальных усилий [9].

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 школьников 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 отличается 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, по мнению А.А. Колешао (1982), 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. Одержат победу над соперником может только борец, сохранивший в схватках ясный ум, самбообладание, 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. Н.Д. Скрябин 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. А.Г. Шумилин в своей работе указывает, что при формировании спортивной мотивации у юных спортсменов необходимо опираться на их личностные особенности такие как темперамент, самооценка, психическая надёжность. 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 занимающихся особенно на начальном этапе обучения.

Воспитание нравственно-волевых качеств личности юного поколения считается актуальным во все времена. На формирование личности влияет не только воспитательно-педагогический процесс, но и социально-экономическая ситуация в стране. С уходом старой системы поменялись нравственные ценности. Перед педагогической наукой стали актуальными поиски новых методов воспитания учащихся.

В последнее десятилетие привлекли внимание исследователей педагогические технологии. Включая психолого-педагогическую поддержку учащегося. Но, на теоретическом и практическом уровне вопросы психолого-педагогической поддержки детей младшего школьного возраста начинающих заниматься спортом, в частности дзюдо, не ставились.

Дзюдо является одним из сложных видов спортивной деятельности, требующей полной отдачи физических сил, также дзюдоисты испытывают психологические перегрузки. В нашем стремительно меняющемся мире очень часто меняются жизненные ценности, что в свою очередь отражается на становлении характера подрастающего поколения. В учебно-тренировочном процессе и соревновательной деятельности возникает много

ситуаций, требующих проявления как нравственных, так и волевых качеств. Для того чтобы у детей, занимающихся дзюдо выработать привычку нравственного поведения, чтобы они в нужный момент могли проявить волевые качества, тренеру самому необходимо создавать преднамеренные ситуации в учебно-тренировочном процессе, что позволяет ускорить формирование нравственно-волевых качеств.

Воля – это сознательное управление человека своими действиями и поступками. Волевою активностью характеризуют как преднамеренную, произвольную. Такая активность человека отличается применением волевых усилий. Под волевым усилием понимают сознательно совершаемое усилие над собой, которое является толчком к непосредственному осуществлению какого-либо действия. В наличии волевого усилия человек убеждается тогда, когда необходимо преодолеть значительные трудности[14].

Волевые усилия характеризуются интенсивностью, длительностью и направленностью.

Направленность волевых усилий – это функции активации и торможения. В различных ситуациях человек использует разные по направленности волевые усилия: в одном случае требуется придавать усилия для того, чтобы сохранять активность в деятельности, в другом – усилия помогают остановить, например, нежелательную деятельность.

Длительность волевых усилий зависит от силы мотива к действию (если человек очень хочет достичь какой-либо цели, то он будет проявлять более длительные волевые усилия) и от энергетики активности (чем больше энергетических ресурсов имеется у человека, тем длительнее он может сохранять волевые усилия).

Глава 2. Организация и методы исследования

2.1. Организация исследования

Исследование было проведено на базе МАО ДО «СДЮШОР по дзюдо и самбо» г. Перми. В исследовании принимали 2 группы учащихся по 15 человек в каждой, всего 30 человек. Возраст испытуемых 14-15 лет.

Были организованы 2 группы: 1 группа юных дзюдоистов высокой квалификационной категории; 2 группа – юных дзюдоистов низкой квалификационной категории.

Таким образом, Первая группа состояла из учащихся учебно-тренировочного этапа, имеющих 1-2 дан, занимающихся 4-5 лет. Вторая группа состояла из спортсменов занимающихся 1-2 года, обучающихся на начальном этапе и не имеющих определенных данов.

Сначала было проведено исследование состояния волевых качеств для обеих групп. Затем с обеими группами на протяжении 3 месяцев к тренировкам был добавлен комплекс упражнений по развитию волевых качеств. По истечению 3 месяцев был проведен констатирующий этап, т.е. заново были проведены методики на определение волевых качеств у обеих групп испытуемых.

2.2. Методы исследования

Исследование проводилось при помощи таких методик, как:

1. Методика изучения импульсивности и волевой регуляции подростков.

2. Методика «Социальная смелость» Данная методика является фрагментом методики многофакторного исследования личности Р.Б. Кеттелла (фактор Н).

3. Тест «Самооценка силы воли» Методика описана Н. Н. Обозовым (1976) и предназначена для характеристики проявления «силы воли»

4. Экспертная оценка силы воли юных дзюдоистов на соревнованиях.

Рассмотрим представленные методики более подробно.

Методика «Социальная смелость». Данная методика является фрагментом методики многофакторного исследования личности Р.Б. Кеттелла (фактор Н). Данная методика представляет собой тест опросника, содержащий 13 вопросов. Обработка данных опроса: за ответы «а» и «в» начисляется по 2 балла, за ответ «б» – 1 балл. Учитываются ответы «да» по пунктам 1,2,4, 6, 8,10, 12,13 и ответы «нет» по пунктам 7, 9, 11. Высчитывается общая сумма баллов. Чем больше набранная сумма баллов, тем больше выражена социальная смелость.

Тест «Самооценка силы воли». Методика описана Н.Н. Обозовым (1976) и предназначена для характеристики проявления «силы воли»

Данная методика представляет собой тест опросника, содержащий 15 вопросов. На приведенные 15 вопросов можно ответить «да» – 2 балла, «не знаю» или «случается» – 1 балл, «нет» – 0 баллов. Подсчитывается сумма набранных баллов: 0–12 баллов – «сила воли» слабая; 13–21 баллов – «сила воли» средняя; 22–30 баллов – «сила воли» большая

Также как один из методов использовались экспертные оценки специалистов (тренера, судьи и второго судьи) при проведении соревнований. Оценки по наличию волевых качеств выставлялись по 10-бальной шкале.

Результаты исследования обрабатывались посредством пакета прикладных программ статистической обработки Statistica 6.0. Обработка данных осуществлялась методами математической статистики с использованием анализа средних значений и сравнительного анализа.

Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение

Констатирующий этап.

Методика изучения импульсивности и волевой регуляции подростков

Средние результаты исследования по группам занесены в таблицу 2.

Таблица 2.

Методика изучения импульсивности и волевой регуляции подростков

Показатель	Группа спортсменов низкой квалификационной категории	Группа спортсменов высокой квалификационной категории
Высокий уровень воли, %	26,7	27,1
Средний уровень воли, %	46,6	45,8
Низкий уровень воли, %	26,7	27,1

У учащихся группы низкой квалификационной категории выявлено:

- высокий уровень воли – 26,7%
- средний уровень воли – 46,6%
- Низкий уровень воли – 26,7%

У учащихся группы высокой квалификационной категории выявлено:

- высокий уровень воли – 27,1%
- средний уровень воли – 45,8%
- Низкий уровень воли – 27,1%

Представим данные в виде диаграммы

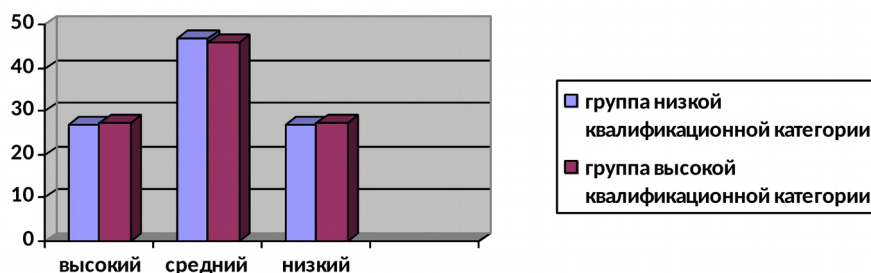


Рис. 1 – Динамика волевых качеств экспериментальных групп

Методика «Социальная смелость»

Средние результаты исследования занесены в таблицу 3

Таблица 3

Методика «Социальная смелость»

Показатель	Группа спортсменов низкой квалификационной категории	Группа спортсменов высокой квалификационной категории
Высокий уровень воли, %	26,7	27,7
Средний уровень воли, %	53,3	52,4
Низкий уровень воли, %	20	20,6

У учащихся группы низкой квалификационной категории выявлено:

- высокий уровень воли – 26,7%
- средний уровень воли – 53,3%
- низкий уровень воли – 20,0%

У учащихся группы высокой квалификационной категории выявлено:

- высокий уровень воли – 27,7%
- средний уровень воли – 52,4%
- низкий уровень воли – 20,6%

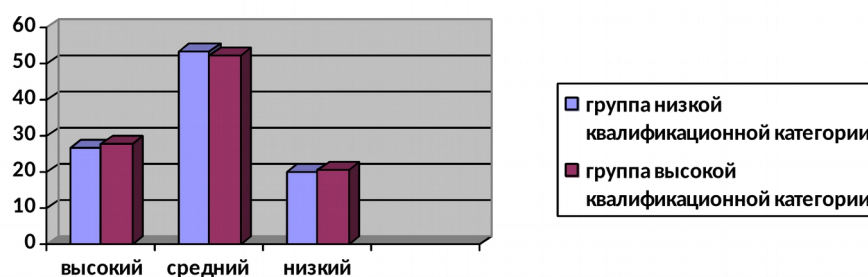


Рис. 2 – Динамика волевых качеств экспериментальных групп

Результаты исследования занесены в таблицу 4

Таблица 4

Самооценка силы воли

Показатель	Группа спортсменов низкой квалификационной категории	Группа спортсменов высокой квалификационной категории
Высокий уровень воли, %	33,3	31,3
Средний уровень воли, %	40	42
Низкий уровень воли, %	26,7	26,9

У учащихся группы низкой квалификационной категории выявлено:

- высокий уровень воли – 33,3%
- средний уровень воли – 40,0%
- низкий уровень воли – 26,7%

У учащихся группы высокой квалификационной категории выявлено:

- высокий уровень воли – 31,3%
- средний уровень воли – 42,0%
- низкий уровень воли – 26,9%

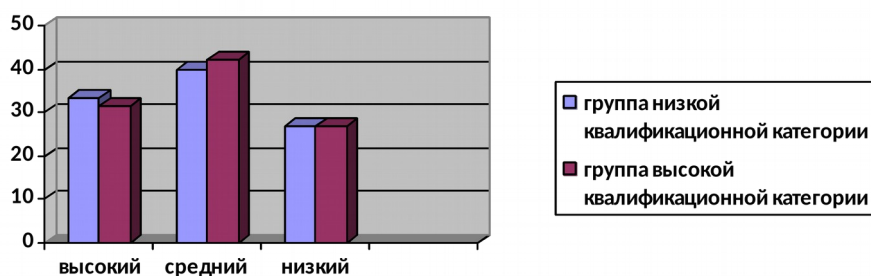


Рис. 3 – Динамика волевых качеств экспериментальных групп

Экспертная оценка силы воли юных дзюдоистов на соревнованиях

Показатель	Группа спортсменов низкой квалификационной категории	Группа спортсменов высокой квалификационной категории
Высокий уровень воли, %	24,1	21,3
Средний уровень воли, %	50,6	50,8
Низкий уровень воли, %	25,3	27,9

У учащихся группы низкой квалификационной категории выявлено:

- высокий уровень воли – 24,1%
- средний уровень воли – 50,6%
- низкий уровень воли – 25,3%

У учащихся группы высокой квалификационной категории выявлено:

- высокий уровень воли – 21,3%
- средний уровень воли – 50,8%
- низкий уровень воли – 27,9%

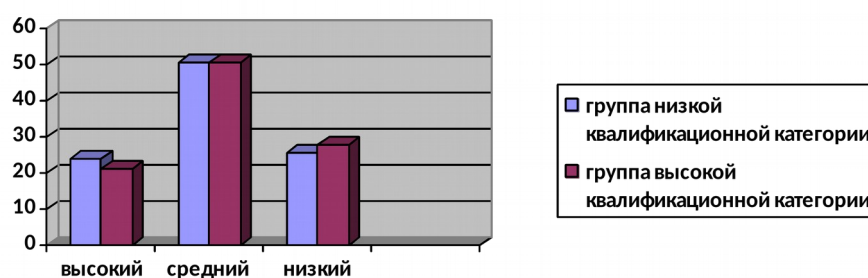


Рис. 4 – Динамика волевых качеств экспериментальных групп

С целью определения эффективности волевых качеств структуры юных борцов-дзюдоистов нами был проведен корреляционный анализ показателей комплексного контроля и качества развития волевых качеств

Зависимость волевых качеств у дзюдоистов разного уровня спортивной
квалификации 14-15 лет

Показатели	Группа спортсменов низкой квалификационной категории	Группа спортсменов высокой квалификационной категории
Методика изучения импульсивности и волевой регуляции	0,322	0,455
Методика «Социальная смелость»	0,458	0,526
Самооценка силы воли	0,252	0,385
Экспертная оценка силы воли юных дзюдоистов на соревнованиях	0,580	0,602
Броски манекена	0,592	0,582
Тест с переключением движений	0,680	0,582
Челночный бег	0,692	0,822

Наиболее высокие коэффициенты корреляции отмечены между показателями волевых качеств и оценкой экспертов в соревновательной деятельности. В группе низкой квалификационной категории коэффициент корреляции между показателем волевых качеств деятельности и результатами теста на переключение движений и челночного бега составил 0,680 и 0,702, в броски манекена - 0,680 и 0,582.

В результате исследования (констатирующий эксперимент) в данной группе выявлены результаты силы воли у подростков. В основном преобладает средний уровень воли, есть часть подростков у которых имеется высокий уровень воли, но также имеет место и присутствие слабой воли у учащихся.

Далее был разработан комплекс упражнений по развитию волевых качеств. Представленные упражнения проводились на протяжении трех месяцев с обоими группами обучающихся.

Упражнения включались в подготовительную и основную часть учебно-тренировочного занятия и общей продолжительностью 25 минут. Комплекс включал следующие средства:

- 1.Самостраховка
- 2.Упражнения на борцовском мосту
- 3.Имитационные упражнения
- 4.Акробатические упражнения
5. Кувырки и перекаты
- 5.Упражнения с отягощением только веса своего тела
- 6.Упражнения с партнёром
- 7.Игры
- 8.Соревнования

Данный комплекс реализовывался с помощью следующих методов: убеждение, принуждение, метод постепенно повышающихся трудностей, соревновательный метод, игровой метод, методы развития физических качеств (быстроты, скоростно-силовых способностей). Форма проведения комплекса -групповая.

Рассмотрим представленные упражнения более подробно.

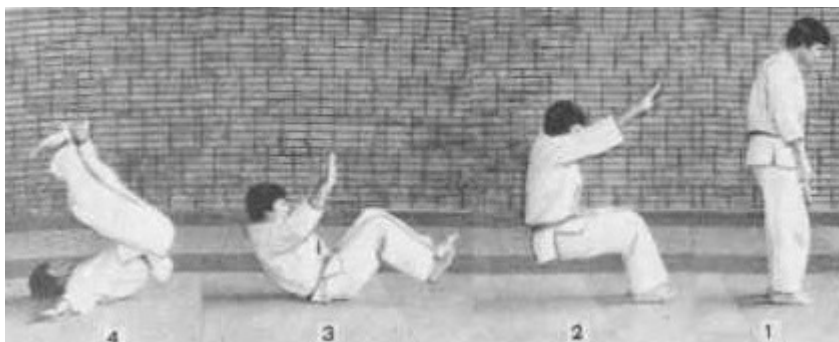
Чрезвычайно важное значение в дзюдо имеет умение борца, смягчая падение, безопасно приземляться на татами. При этом необходимо научить его быстро подниматься с татами независимо от силы броска. Умение безопасно падать необходимо как атакующему, так и атакуемому борцу. В случае неудачного проведения броска атакующий может потерять равновесие и упасть на татами. При этом необходимо соблюдать безопасность не только ему самому, но и падающему партнеру. Борец, в совершенстве не владеющий техникой падения, боится падать, осторожничает, движения его скованы и ограничены.

Из такого спортсмена никогда не получится высококвалифицированный дзюдоист. Основные направления падений борца в дзюдо: а) назад; б) в сторону; в) вперед. Следует тщательно изучить технику падения в каждом направлении. Даже высококвалифицированные дзюдоисты, овладевшие техникой падений, на каждом занятии уделяют им несколько минут, чтобы разогреться, расслабиться и не потерять уверенности в себе. При овладении техникой падений следует обратить внимание на изучение ударов по татами рукой для смягчения приземления туловища. Естественно, удар рукой должен на какое-то мгновение опережать касание татами туловищем. Чем сильнее удар рукой по татами, тем мягче падение. Бесшумное падение указывает на неправильную технику приземления.



Для изучения техники удара рукой (рис. справа) необходимо лечь на бок. Руку поднять на уровень лица ладонью вниз. Затем с силой ударять ладонью по татами, перекатываясь с одного бока на другой и добиваясь при этом характерного хлопка. Рука в момент приземления должна быть прямая, немного напряжена и составлять угол 30—45° по отношению к туловищу.

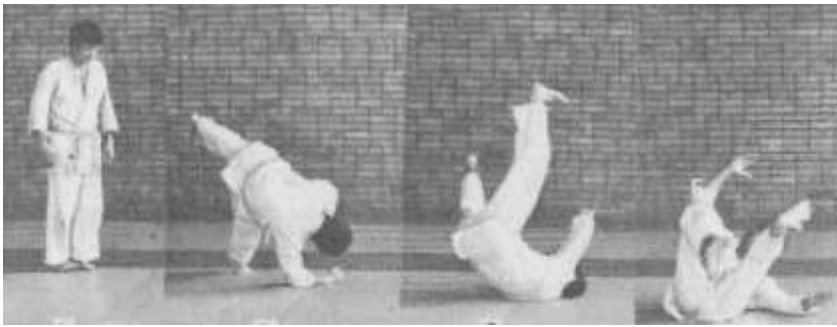
При этом касание татами всей поверхностью руки (от ладони до плеча) должно происходить одновременно.



1. Падение назад на спину (рис. сверху). Сгибая ноги и туловище, упасть назад. Этот вариант можно усложнить, если начинать падение с прямым туловищем. Как только начнется падение (будет потеряно равновесие), необходимо очень быстро сделать один или два маленьких шага назад, сгибая одновременно ноги. При этом следует принять вышеописанную позу и упасть. При быстром проведении падения назад возможен кувырок и переход в упор присев.



2. Падения на бок. Падения в этом направлении в дзюдо очень часты. Поэтому на их изучение следует обратить особое внимание. Из положения стоя (рис. сверху) вытянуть вперед одну ногу. Согнув опорную ногу в колене, упасть на бок, резко ударив рукой по татами. Обратить внимание на то, что удар рукой должен быть до того, как туловище коснется татами.



3. Падение вперед. В этом направлении встречаются два варианта падений:

- а) выполнение кувырка вперед (рис. сверху);
- б) падение на руки вперед (рис. сверху).

Упражнение пришло к нам из **единоборств** и, в частности, именно из **борцовских** видов спорта, таких как **вольная борьба** и **борьба классического стиля**. Отсюда и происхождение названия этого упражнения: **«борцовский мост»**.

Для шеи, как, впрочем, и для любой другой мышечной группы, существует два направления тренировки: на объем, и на силу.

В первом варианте окружность шеи заметно увеличится. Визуально она станет значительно мощнее. Но это совсем не означает, что ее физическая сила и выносливость претерпят такие же увеличения....

Во втором варианте значительно укрепятся мышечные волокна шеи, количество капилляров станет гораздо больше, разветвятся нервные окончания и сосуды кровеносной системы, укрепится шейный отдел

позвоночника и, возможно, даже произойдет его утолщение. Тем не менее, окружность шеи увеличится незначительно.

С какой целью производится такое четкое деление на эти два направления?

Потому что у разных людей разные потребности. И под термином: «развить шею», каждый ставит перед собой вполне конкретные цели:

- Кто-то хочет преимущественно визуальные, косметические плюсы - такие как объем. В основном это именно культуристы.
- А кому-то подавай исключительно практический эффект – нужна сила. Такую цель преследуют борцы, рукопашники, в общем, поклонники контактных видов спорта.

Вообще имейте в виду: точная постановка задачи способна Вам сэкономить несколько месяцев упорных тренировок.

Так вот, считается, что **борцовский мост** – это упражнение, прежде всего **ориентированное на второй вариант тренинга** – приобретение силы. Именно по этой причине его больше всего используют в повседневном тренинге любители единоборств. Бодибилдеры же, хоть и применяют его, но не так активно и постоянно. Считается, что для приобретения объемов лучше подходят:

- шраги со штангой или гантелями,
- наклоны и вращения головой в специальных тренажерах,
- и тоже самое, применяя специальные головные уборы с отягощениями.

Все эти варианты мы еще обязательно рассмотрим далее в наших следующих обзорах.. А сейчас давайте поподробнее остановимся на технике выполнения борцовского моста...

Существует три варианта выполнения этого упражнения:

1. животом вниз,
2. животом вверх,
3. «перекаты» или «забегания».

Как правильно выполнять первый вариант «Борцовского моста»?

- Хорошенько разомнитесь: выполните десяток наклонов головы в разные стороны, затем - вращения головой почасовой стрелки, потом - против часовой стрелки.
- Выберите для себя мягкую, горизонтальную поверхность для тренировки – борцовский мат, коврик, подстилку или любое другой подходящее покрытие...
- Опуститесь на колени, затем упритесь головой (сперва лучше областью лба) в горизонтальную поверхность.
- Вначале, при необходимости помогая руками, делайте движения вперед-назад, а также вращения в разные стороны.
- Продолжайте выполнять эти действия до ощущения утомления.
- Впоследствии, с приобретением нужных навыков и опыта, исключайте помощь руками.
- Используйте нагрузку – диск от штанги, утяжеляющий жилет, прочие приспособления, усиливающие воздействие.
- Также настоящие профи часто прибегают к помощи партнера. Но делать это надо – с исключительной осторожностью. Не допускайте резких движений или несогласованности действий. Иначе имеется риск получить серьезную травму.
- Помните: мышцы шеи не любят резких движений! Плавнее, плавнее и еще раз плавнее...

Как правильно выполнять второй вариант «Борцовского моста»?



- Разминка, разогрев и подготовка подходящей поверхности для тренинга аналогична уже ранее рассмотренной вариации этого упражнения.
- Примите горизонтальное положение. Лягте на спину.
- Выгнув позвоночник, встаньте на обычный мост, опершись на руки и ноги.
- Далее опуститесь на голову – затылочную часть и постепенно уберите руки. Опираемся исключительно на подушечки ног и затылок (вернее даже сказать - макушку) Это и есть наше исходное положение для упражнения.
- Начинаем прокат: точка соприкосновения головы с полом постепенно переходит с затылка на лобную часть, при этом одновременно точки соприкосновения ног тоже смещаются с подушечек на полную ступню, - больше даже на пятку.
- Достигнув упора на лоб, начинаем движение в обратном направлении к первоначальному положению.
- Выполняем циклические движения необходимое нам количество раз. Закончив, из исходного положения опускаемся на спину.
- Имейте в виду, что этот вариант упражнения значительно сложнее и опаснее рассмотренного нами ранее. Поэтому будьте крайне осторожными. Лишний раз не рискуйте не разобравшись с техникой на 100%
- Здесь также допускается применение утяжеляющей нагрузки: дисками, небольшими гантелями. Многие опытные атлеты выполняют это упражнение, нагружая руки гирями или даже штангой! Стоит понимать, что это – уникалы, на которых не стоит равняться простым смертным, в виду очень большой травмоопасности такой разновидности моста.

Третья вариация упражнения «Борцовский мост» - «перекаты» или по-другому «забегания»:

По сути дела, эта вариация – это **динамическое комбинирование первого и второго варианта с движением:** по часовой или против часовой стрелки.

Как правильно выполнять «Забегания»?

- Встаем на борцовский мостик животом вниз,
- Жестко зафиксировав положение головы, начинаем оббегать ее в выбранном направлении. При этом голова, не считая наклонов, не вращается, - вокруг нее двигается все остальное тело.
- Двигаемся по кругу приставными шагами и, когда бежать уже станет некуда, одну ногу перекидываем через другую, - в результате оказываемся на борцовском мосту животом вверх.
- Дальше двигаемся по кругу в том же направлении и, пройдя примерно такую же часть окружности, снова окажемся на мосту животом вниз. И так далее, так далее...
- Циклически вращаемся по кругу сперва в одном направлении. Намотав определенное число кругов, делаем тоже самое но в другом направлении.

В данном варианте моста затруднительно применение дополнительных отягощений, да и за счет стационарного положения головы нагрузка на шею носит спорный характер. Поэтому **бодибилдеры его практически не используют**. Другое дело борцы, для которых **борьба в партере** имеет первостепенную задачу – для них использование такой методики тренинга – просто **неотъемлемая часть**.

Вот, наверное, и всё, что планировалось рассказать Вам о «борцовском мосте». Тренируйтесь, и пусть Ваша шея будет такая же здоровенная, как у Билла Голдберга или Дуэйна «Скалы» Джонса!

Имитационные упражнения.

К ним следует переходить сразу после упражнений, описанных в первой части. Выполнив 150-300 учикоми (в зависимости от вашего уровня подготовки), вы, должно быть, почувствуете, как сильно устали ваши руки. Это хорошее время для того, чтобы перейти к упражнениям для ног.

1) Поставьте ноги чуть шире плеч, держите руки так, как если бы вы выполнили захват за кимоно, выполните имитацию броска боковой

подсечкой правой ногой, одновременно опуская правую руку, как если бы вы тянули вашего противника вниз, выполняя бросок.

Затем быстро отставьте правую ногу назад и выполните то же движение левой ногой, опуская левую руку вниз. Выполните 50 раз вправо и столько же влево.

2) Следующее упражнение – Tsubame-Gaeshi – контратака боковой подсечкой против боковой подсечки. Выполните по 25 раз в каждую сторону. Не забывайте использовать руки для имитации броска.

3) Затем выполните по 25 подсекающих движений с поворотом. Чтобы сделать это, представьте, что вы держите своего противника, повернитесь, выполняя имитацию разворота соперника в одном направлении с вами, совмещая его с подсекающим движением.

Возможно, ваши ноги уже устали, но это еще не все.

4) Следующее упражнение - Tai-otoshi (передняя подножка), выполняется в передвижении с достаточно высокой скоростью по диагонали на 1,5-2 метра. Сначала выполните в правую сторону, затем сразу же в левую, каждый раз двигаясь по диагонали. Доведите количество повторений до 10 раз в каждую сторону.

Обратите внимание, что это упражнение лучше выполнять поочередно в каждую сторону, чтобы избежать головокружения.

5) Предыдущее упражнение является подготовкой к следующему. Теперь вы должны выполнять короткие забеги (на 8-10 м), завершая каждый из них имитацией броска Seo-i-nage или Tai-otoshi. Спринт должен выполняться со скоростью 85%-90% от максимальной. Выполните 3 подхода по 10 раз (туда и обратно – это 1 повторение).

Если вы достаточно подготовленный спортсмен, то в перерывах между подходами имеет смысл не отдыхать, а приседать, отжиматься выполнять упражнения для пресса. Также очень полезно включать упражнения для предплечий. Старайтесь сократить время между подходами до минимума, практически сразу переходя к выполнению следующего упражнения.

Перекаты. Вначале осваивают простейшие перекаты – в группировке назад-вперед лежа на спине, из положения сидя, из упора присев. Затем переходят к изучению более сложного **переката вперед, прогнувшись**, который является элементом некоторых ТТД борца. И. п. – стоя на коленях, руки за спиной (их можно соединить). Прогибаясь, сделать перекат, последовательно касаясь опоры бедрами, животом, грудью. Голову повернуть в сторону.

При обучении страхующий, стоя сзади, удерживает выполняющего перекат за плечи, замедляя и смягчая движение до момента касания опоры животом.

Кувырки. Обучению кувырмам предшествует освоение различных способов группировки в положении сидя, в приседе, лежа на спине. При изучении группировок следить за тем, чтобы колени были плотно подтянуты к груди, локти прижаты к туловищу, спина округлена, голова наклонена вперед, подбородок касался колен, стопы ног слегка разведены.

Освоение собственно кувырков начинают с простейшего **кувырка вперед из упора присев в группировке**. При обучении используют следующие подводящие упражнения:

- в положении лежа на спине – быстрая группировка с захватом голеней руками;
- из приседа – садясь, перекат назад в группировке до касания ковра лопатками, обратным движением – перекат в и. п.;
- из упора присев – выпрямляя ноги и поднимая таз, перенести тяжесть тела на руки (до потери равновесия вперед).

Варианты кувырка вперед

- Серия кувырков вперед в группировке, добиваясь слитного выполнения движений (без пауз между отдельными кувырками).
- Кувырок вперед из упора присев. Конечное положение – сидя, скрестив голени.

- Кувырок вперед в группировке с последующим прыжком со взмахом руками вверх и приземлением в присед и кувырком вперед и т. д.

- То же, но прыжок с поворотом на 180° и 360°.

- Кувырок вперед из о. с., не сгибая ног.

- Кувырок вперед из стойки с одной ногой впереди.

- Кувырок вперед из разных и. п. (упор присев, сед скрестив голени, о. с. и т. д.) с выходом на одну ногу.

- Кувырок вперед из стойки на голове (из стойки на руках).

Последовательность обучения кувыркам вперед из стойки на руках:

– из стойки на лопатках перекат вперед в сед с наклоном вперед;

– кувырок вперед в стойку ноги врозь;

– то же, но в стойку ноги вместе, с помощью;

– из стойки на руках перекат вперед с прямыми руками в сед с наклоном вперед;

– из стойки на руках перекат вперед в стойку ноги врозь с помощью и самостоятельно;

– из стойки на руках перекатом вперед с прямыми руками в стойку с прямыми ногами с помощью и самостоятельно.

Длинный кувырок вперед. И. п.: полуприсед, руки отведены назад. Махом рук вперед и толчком ног выполнить кувырок в группировке. Стремиться делать упор руками как можно дальше от ног. Фаза полета в данном варианте отсутствует.

Более сложный вариант кувырка вперед – **кувырок прыжком.** И. п.: полуприсед, руки назад. Махом рук вперед и толчком ног выполнить прыжок вперед с приземлением на руки и последующим кувырком вперед в группировке.

При обучении следует обращать внимание на то, чтобы занимающиеся не ставили руки близко к ногам, выполняли плотную группировку, прижимая подбородок к груди.

После освоения одного кувырка нужно научиться выполнять подряд несколько различных кувырков. Разучивать сложные кувырки следует на дополнительных мягких матах, которые кладут в несколько слоев. По мере освоения упражнения дополнительные маты постепенно убирают. Страховка: преподаватель стоит сбоку от ученика в месте приземления на руки; одной рукой нужно поддерживать занимающегося под живот или бедра, а другая рука должна находиться сверху в области шеи, с тем чтобы при необходимости помочь принять группировку.

Варианты усложнения кувырка прыжком

Кувырок через постепенно увеличивающееся пространство, определяемое соответствующими линиями (предметами).

- Кувырок прыжком в длину через невысокое препятствие (партнеры, манекены).

- Кувырки прыжком в высоту через коня поперек, через козла разной высоты, через стул, через партнера, через нескольких партнеров и т. д.

- Кувырки прыжком, помимо координационных способностей, хорошо развивают и волевые качества – смелость, решительность, упорство. Поэтому процесс обучения нужно строить таким образом, чтобы в каждое занятие были включены упражнения, несущие в себе новизну и постоянно возрастающую сложность. Например, кувырок через стул, стоящий спинкой от ученика, не так страшен, так как стул легко опрокидывается, если его задеть. В то же время стул, стоящий спинкой к ученику, вызывает страх из-за ощущения возможности столкновения с ним. Преодолевая каждый раз возникающие новые и новые сложности, занимающиеся развивают в себе волю и характер.

Замечательно, если все эти упражнения, необходимо выполнять на каждой тренировке в течение 40 минут.

И хотя это не профессиональные занятия на татами с реальным противником, выполняя эти упражнения ежедневно, вы добьетесь хороших результатов и усвоите главные принципы дзюдо.

Далее был проведен контрольный этап эксперимента.

Результаты исследования занесены в таблицу 7

Таблица 7.

Волевая регуляция подростка

Показатель	Группа спортсменов низкой квалификационной категории			Группа спортсменов высокой квалификационной категории		
	До эксперимента	После	Изменения, %	До эксперимента	После	Изменения, %
Высокий уровень воли, %	26,7	28,1	105,2	27,1	47,1	173,8
Средний уровень воли, %	46,6	46,9	100,64	45,8	35	72,16
Низкий уровень воли, %	26,7	25	93,6	27,1	17,9	66,05

У учащихся группы низкой квалификационной категории выявлено, что высокий уровень воли увеличился на 105,2%, средний уровень воли на 100,64%, низкий уровень снизился на 6,4%. Во группе высокой квалификационной категории высокий уровень увеличился на 173,8%, средний уровень воли сократился на 27,84, низкий уровень воли снизился на 33,95%.

Представим данные в виде диаграммы

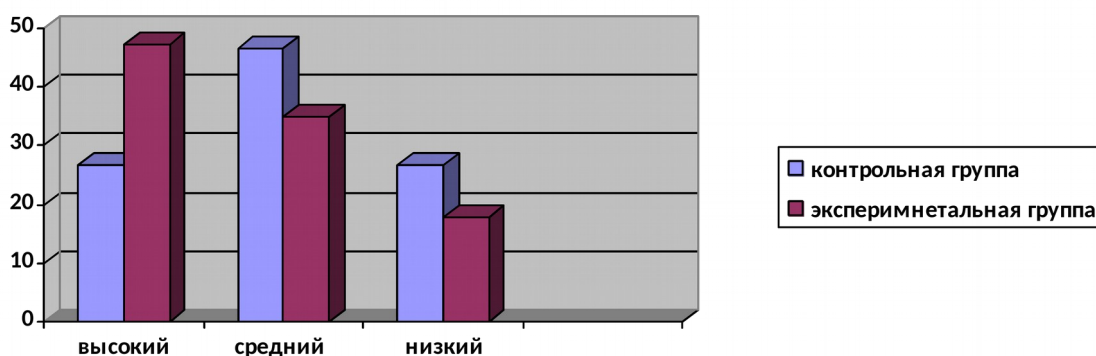


Рис. 5 – Динамика волевых качеств экспериментальных групп

Методика «Социальная смелость»

Результаты исследования занесены в таблицу 8

Таблица 8.

Социальная смелость

Показатель	Группа спортсменов низкой квалификационной категории			Группа спортсменов высокой квалификационной категории		
	До эксперимента	После	Изменения, %	До эксперимента	После	Изменения, %
Высокий уровень воли, %	26,7	27,1	101,49	27,7	51,5	185,9
Средний уровень воли, %	53,3	55,9	104,87	52,4	35	66,79
Низкий уровень воли, %	20	17	85	20,6	17,9	86,89

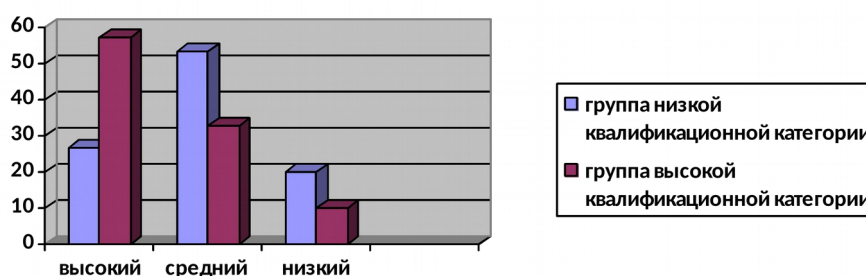


Рис.6 – Динамика волевых качеств экспериментальных групп

У учащихся группы низкой квалификационной категории выявлено, что высокий уровень воли увеличился на 101,49%, средний уровень воли на 104,87%, низкий уровень снизился на 15%. Во группе высокой квалификационной категории высокий уровень увеличился на 185,9%, средний уровень воли сократился на 33,21, низкий уровень воли снизился на 13,11%.

Результаты исследования по методике «Самооценка воли» занесены в таблицу 9

Самооценка силы воли

Показатель	Группа спортсменов низкой квалификационной категории			Группа спортсменов высокой квалификационной категории		
	До эксперимента	После	Изменения, %	До эксперимента	После	Изменения, %
Высокий уровень воли, %	33,3	37,6	12,9	31,3	51,5	64,5
Средний уровень воли, %	40	42	5	42	25,4	-39,6
Низкий уровень воли, %	26,7	20,4	-23,6	26,9	23	-14,5

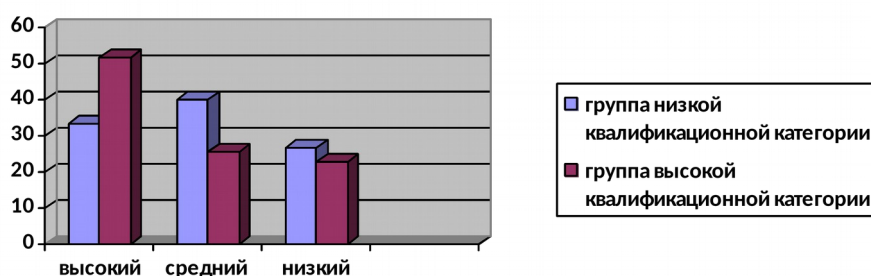


Рис.7 – Динамика волевых качеств экспериментальных групп

У учащихся группы низкой квалификационной категории выявлено, что высокий уровень воли увеличился на 12,9%, средний уровень воли увеличился на 5%, низкий уровень снизился на 23,6%. В группе с высокой квалификационной категорией высокий уровень воли увеличился на 64,5%, средний уровень воли сократился на 39,6, низкий уровень воли снизился на 14,5%.

Экспертная оценка силы воли юных дзюдоистов на соревнованиях

Показатель	Группа спортсменов низкой квалификационной категории			Группа спортсменов высокой квалификационной категории		
	До эксперимента	После	Изменения, %	До эксперимента	После	Изменения, %
Высокий уровень воли, %	24,1	27,6	14,52	21,3	71,3	234,7
Средний уровень воли, %	50,6	53	4,7	50,8	17,9	-64,73
Низкий уровень воли, %	25,3	19,4	-23,4	27,9	20,8	-25,45

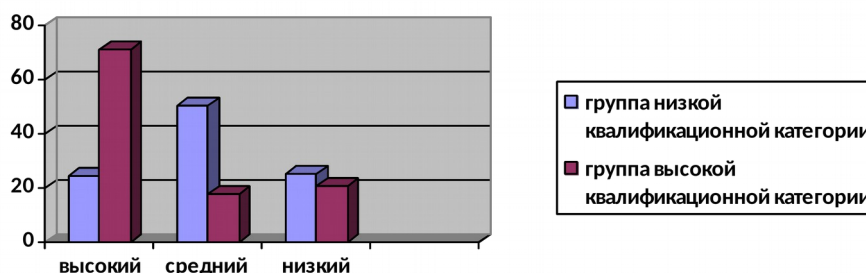


Рис.8 – Динамика волевых качеств экспериментальных групп

У учащихся группы низкой квалификационной категории выявлено, что высокий уровень воли увеличился на 14,52%, средний уровень воли увеличился на 4,7%, низкий уровень снизился на 23,4%. В группе высокой квалификационной категории высокий уровень воли увеличился на 234,7%, средний уровень воли сократился на 64,73, низкий уровень воли снизился на 25,45%.

Таким образом, можно констатировать, что развитие волевых качеств зависит от уровня квалификации спортсменов. Так, спортсмены более

высокой квалификации и имеющие более длительный стаж занятий дзюдо после занятий по специальной программе показывали более высокий результат (в процентом соотношении до внедрение специальных упражнений и после внедрения упражнений). У спортсменов второй группы, у которых была более низкая спортивная квалификация и меньший стаж занятий дзюдо повышение волевых качеств происходили, но в меньшей степени.

Заключение

Воспитание нравственно-волевых качеств личности юного поколения считается актуальным во все времена. На формирование личности влияет не только воспитательно-педагогический процесс, но и социально-экономическая ситуация в стране. С уходом старой системы поменялись нравственные ценности. Перед педагогической наукой стали актуальными поиски новых методов воспитания учащихся.

В последнее десятилетие привлекли внимание исследователей педагогические технологии. Включая психолого-педагогическую поддержку учащегося. Но, на теоретическом и практическом уровне вопросы психолого-педагогической поддержки детей младшего школьного возраста начинающих заниматься спортом, в частности дзюдо, не ставились.

Дзюдо является одним из сложных видов спортивной деятельности, требующей полной отдачи физических сил, также дзюдоисты испытывают психологические перегрузки. В нашем стремительно меняющемся мире очень часто меняются жизненные ценности, что в свою очередь отражается на становлении характера подрастающего поколения. В учебно-тренировочном процессе и соревновательной деятельности возникает много ситуаций, требующих проявления как нравственных, так и волевых качеств. Для того чтобы у детей, занимающихся дзюдо выработать привычку нравственного поведения, чтобы они в нужный момент могли проявить волевые качества, тренеру самому необходимо создавать преднамеренные ситуации в учебно-тренировочном процессе, что позволяет ускорить формирование нравственно-волевых качеств.

Воля – это сознательное управление человека своими действиями и поступками. Волевою активность характеризуют как преднамеренную, произвольную. Такая активность человека отличается применением волевых усилий. Под волевым усилием понимают сознательно совершаемое усилие над собой, которое является толчком к непосредственному осуществлению

какого-либо действия. В наличии волевого усилия человек убеждается тогда, когда необходимо преодолеть значительные трудности.

Волевые усилия характеризуются интенсивностью, длительностью и направленностью.

Направленность волевых усилий – это функции активации и торможения. В различных ситуациях человек использует разные по направленности волевые усилия: в одном случае требуется придавать усилия для того, чтобы сохранять активность в деятельности, в другом – усилия помогают остановить, например, нежелательную деятельность.

Длительность волевых усилий зависит от силы мотива к действию (если человек очень хочет достичь какой-либо цели, то он будет проявлять более длительные волевые усилия) и от энергетики активности (чем больше энергетических ресурсов имеется у человека, тем длительнее он может сохранять волевые усилия).

Интенсивность волевых усилий определяется силой мотива к действию, энергетикой активности и нравственными качествами личности человека.

Проявление воли имеет свои особенности, связанные с возрастом школьников.

Исследование было проведено на базе МАО ДО «СДЮШОР по дзюдо и самбо» г. Перми. В исследовании принимали 2 группы учащихся по 15 человек в каждой, всего 30 человек. Возраст испытуемых 14-15 лет.

Были организованы 2 группы – высокой квалификации и низкой квалификации.

Таким образом, группа высшей квалификации состояла из учащихся учебно-тренировочного этапа, имеющих 1-2 дан, занимающихся 4-5 лет. Группа низкой квалификации состояла из спортсменов занимающихся 1-2 года, обучающихся на начальном этапе и не имеющих определенных данов.

Сначала было проведено исследование состояния волевых качеств для обеих групп. Затем с обеими группами на протяжении 3 месяцев к

тренировкам был добавлен комплекс упражнений по развитию волевых качеств. По истечению 3 месяцев был проведен констатирующий этап, т.е. заново были проведены методики на определение волевых качеств у обеих групп испытуемых.

Исследование проводилось при помощи таких методик, как:

1. Методика изучения импульсивности и волевой регуляции подростков.

2. Методика «Социальная смелость» Данная методика является фрагментом методики многофакторного исследования личности Р.Б. Кеттелла (фактор Н).

3. Тест «Самооценка силы воли» Методика описана Н. Н. Обозовым (1976) и предназначена для характеристики проявления «силы воли»

4. Экспертная оценка силы воли юных дзюдоистов на соревнованиях.

На констатирующем этапе были проведены все перечисленные выше методики и составлены таблицы с данными. Далее с учащимися обеих групп на протяжении 3 месяцев в дополнение к тренировке проводились специальные упражнения на развитие волевых качеств.

Комплекс включал следующие средства:

1. Самостраховка

2. Упражнения на борцовском мосту

3. Имитационные упражнения

4. Акробатические упражнения

5. Упражнения с отягощением только веса своего тела

6. Упражнения с партнёром

7. Игры

8. Соревнования

Данный комплекс реализовывался с помощью следующих методов: убеждение, принуждение, метод постепенно повышающихся трудностей, соревновательный метод, игровой метод, методы развития физических

качеств (быстроты, скоростно-силовых способностей). Форма проведения комплекса –групповая.

На контрольном этапе были вновь проведены все методики с испытуемыми обеих групп.

После проведенного исследования можно констатировать, что развитие волевых качеств зависит от уровня квалификации спортсменов. Так, спортсмены более высокой квалификации и имеющие более длительный стаж занятий дзюдо после занятий по специальной программе показывали более высокий результат (в процентом соотношении до внедрение специальных упражнений и после внедрения упражнений). У спортсменов второй группы, у которых была более низкая спортивная квалификация и меньший стаж занятий дзюдо повышение волевых качеств происходили, но в меньшей степени.

Библиографический список

1. Водопьянова Н.Е. Синдром «выгорания» в профессиях системы «человек-человек» / Н.Е. Водопьянова // Практикум по психологии профессиональной деятельности и менеджмента. – СПб.: Питер, 2000. – 420 с.
2. Высоцкий А. И. Волевая активность школьников и методы ее изучения. Челябинск, 1979. - 387 с.
3. Гальперин П.Я. Лекции по психологии: Учебное пособие для студентов вузов / П.Я. Гальперин. – 2-е изд. – М.: КДУ, 2005. – 400 с.
4. Гинзбург М.Р. Психологическое содержание личностного самоопределения / М.Р. Гинзбург // Вопросы психологии, 1994. – №3.- С. 65
5. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России / Авт.-сост. С.В. Ерегина [и др.]. – М.: Советский спорт, 2005. – 268 с.
6. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Авт.-сост. С.В. Ерегина [и др.] // Национальный союз дзюдо. – М.: Советский спорт, 2006. – 212 с.
7. Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо) / Авт.-сост. С.В. Ерегина [и др.]. – М.: Советский спорт, 2006. – 368 с.
8. Ерегина С.В. Теоретические основы профессиональной ориентации студентов физкультурных вузов / С.В. Ерегина. – М.: Эслан, 2005. – 144 с.
9. Ерегина С.В. Методические подходы к профориентации студентов физкультурных вузов / С.В. Ерегина. – М.: Народное образование, 2005. – 230 с.
10. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки / Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов. – М.: Лептос. 1994. – 368 с.
11. Ильин Е.П. Психология воли. М.: Изд-во Питер. 2009- 236 с.

12. Зеер Э.Ф. Психология профессий. – Екатеринбург: Изд-во Урал, гос. проф.-пед. ун-та, 1997. – 243 с.
13. Калицкий Э.М. Трансформация профессионального образования в современном обществе / Э.М. Калицкий. – Минск: РИПО, 1997. –126 с.
14. Кузнецова С.А. Перспективы исследований профессиональных деформаций личности / С.А. Кузнецова // Учен. зап. кафедры психологии Северного международного университета. – Магадан, 2001. – Вып.1. – С. 14–17.
15. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И. Лях. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 192 с.
16. Маркова А.К. Психология профессионализма / А.К. Маркова. – М.: Домодедовский производственный комплекс, 1996. –287 с.
17. Практические занятия по психологии / Под ред. Д.Я. Богдановой, И.П. Волкова. М.: ФиС, 1989. -160 с.
18. Радченко Л.Н. Опыт аутогенной тренировки борцов // Теория и практика физической культуры. - 1966. - № 11. - С. 38-42.
19. Рудик А.П. Психология воли спортсмена. М., 1989. -276 с.
20. Смирнов Б.Н. Воля как сознательно-принудительная духовная сила психической саморегуляции личности [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.baltacademy.ru/archive/29.htm>
21. Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты / Л.А. Семенов. – М.: Советский спорт, 2005. – 133 с.
22. Условия повышения эффективности процесса нравственно-волевого воспитания младших школьников в процессе начальных занятий дзюдо [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.bestreferat.ru/referat-217908.html>

Практические рекомендации

Занятия дзюдо требуют от занимающихся 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.

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).

Тренерам-преподавателям следует корректировать действия воспитанников, не подавляя их личности. Воспитание дзюдоистов — это сложный педагогический процесс, основой которого должна стать диалогичность. Эффект воспитательного воздействия возрастет, если тренер-преподаватель своим поведением и деятельностью наглядно подтверждает требования к воспитанникам.

Приложение 1

Волевая регуляция подростка (констатирующий этап)

№	Группа спортсменов низкой квалификационной категории			Группа спортсменов высокой квалификационной категории		
	пол	возраст	Уровень воли	пол	возраст	Уровень воли
1	М	15	20	М	14	19
2	М	14	21	М	15	20
3	Ж	14	14	Ж	14	18
4	Ж	14	12	Ж	14	14
5	Ж	14	18	Ж	15	17
6	Ж	14	9	Ж	14	11
7	М	14	23	М	15	20
8	М	15	10	М	15	12
9	М	14	24	М	14	21
10	М	14	21	М	15	23
11	М	15	21	М	15	19
12	Ж	15	12	Ж	15	14
13	М	15	14	М	15	12
14	М	15	24	М	14	21
14	М	14	26	М	14	25

Социальная смелость (констатирующий этап)

№	Группа спортсменов низкой квалификационной категории			Группа спортсменов высокой квалификационной категории		
	пол	возраст	Уровень воли	пол	возраст	Уровень воли
1	М	15	22	М	14	21
2	М	14	24	М	15	25
3	Ж	14	21	Ж	14	20
4	Ж	14	12	Ж	14	13
5	Ж	14	10	Ж	15	11
6	Ж	14	21	Ж	14	19
7	М	14	19	М	15	18
8	М	15	12	М	15	14
9	М	14	20	М	14	21
10	М	14	22	М	15	22
11	М	15	24	М	15	25
12	Ж	15	21	Ж	15	17
13	М	15	18	М	15	18
14	М	15	19	М	14	15
14	М	14	15	М	14	18

Самооценка силы воли (констатирующий этап)

№	Группа спортсменов низкой квалификационной категории			Группа спортсменов высокой квалификационной категории		
	пол	возраст	Уровень воли	пол	возраст	Уровень воли
1	М	15	26	М	14	25
2	М	14	23	М	15	24
3	Ж	14	10	Ж	14	13
4	Ж	14	24	Ж	14	12
5	Ж	14	21	Ж	15	19
6	Ж	14	21	Ж	14	18
7	М	14	12	М	15	15
8	М	15	14	М	15	13
9	М	14	22	М	14	24
10	М	14	9	М	15	12
11	М	15	15	М	15	19
12	Ж	15	10	Ж	15	12
13	М	15	26	М	15	13
14	М	15	19	М	14	14
14	М	14	25	М	14	21

**Экспертная оценка силы воли юных дзюдоистов на соревнованиях
(констатирующий этап)**

№	Группа спортсменов низкой квалификационной категории			Группа спортсменов высокой квалификационной категории		
	пол	возраст	Уровень воли	пол	возраст	Уровень воли
1	М	15	10	М	14	5
2	М	14	4	М	15	4
3	Ж	14	10	Ж	14	3
4	Ж	14	4	Ж	14	2
5	Ж	14	1	Ж	15	9
6	Ж	14	1	Ж	14	8
7	М	14	2	М	15	6
8	М	15	4	М	15	3
9	М	14	8	М	14	4
10	М	14	9	М	15	2
11	М	15	6	М	15	9
12	Ж	15	10	Ж	15	2
13	М	15	6	М	15	3
14	М	15	9	М	14	5
14	М	14	5	М	14	1

Волевая регуляция подростка (контрольный этап)

№	Группа спортсменов низкой квалификационной категории			Группа спортсменов высокой квалификационной категории		
	пол	возраст	Уровень воли	пол	возраст	Уровень воли
1	М	15	20	М	14	21
2	М	14	21	М	15	24
3	Ж	14	14	Ж	14	21
4	Ж	14	12	Ж	14	19
5	Ж	14	18	Ж	15	23
6	Ж	14	9	Ж	14	20
7	М	14	23	М	15	23
8	М	15	10	М	15	22
9	М	14	24	М	14	22
10	М	14	21	М	15	23
11	М	15	21	М	15	21
12	Ж	15	12	Ж	15	19
13	М	15	14	М	15	17
14	М	15	24	М	14	23
14	М	14	26	М	14	25

Социальная смелость (контрольный этап)

№	Группа спортсменов низкой квалификационной категории			Группа спортсменов высокой квалификационной категории		
	пол	возраст	Уровень воли	пол	возраст	Уровень воли
1	М	15	22	М	14	23
2	М	14	24	М	15	28
3	Ж	14	21	Ж	14	23
4	Ж	14	12	Ж	14	24
5	Ж	14	10	Ж	15	21
6	Ж	14	21	Ж	14	28
7	М	14	19	М	15	27
8	М	15	12	М	15	25
9	М	14	20	М	14	21
10	М	14	22	М	15	22
11	М	15	24	М	15	25
12	Ж	15	21	Ж	15	27
13	М	15	18	М	15	28
14	М	15	19	М	14	26
14	М	14	15	М	14	28

Самооценка силы воли (контрольный этап)

№	Группа спортсменов низкой квалификационной категории			Группа спортсменов высокой квалификационной категории		
	пол	возраст	Уровень воли	пол	возраст	Уровень воли
1	М	15	26	М	14	27
2	М	14	23	М	15	27
3	Ж	14	10	Ж	14	23
4	Ж	14	24	Ж	14	22
5	Ж	14	21	Ж	15	29
6	Ж	14	21	Ж	14	28
7	М	14	12	М	15	19
8	М	15	14	М	15	19
9	М	14	22	М	14	26
10	М	14	9	М	15	14
11	М	15	15	М	15	29
12	Ж	15	10	Ж	15	22
13	М	15	26	М	15	23
14	М	15	19	М	14	14
14	М	14	25	М	14	27

Экспертная оценка силы воли юных дзюдоистов на соревнованиях
(контрольный этап)

№	Группа спортсменов низкой квалификационной категории			Группа спортсменов высокой квалификационной категории		
	пол	возраст	Уровень воли	пол	возраст	Уровень воли
1	М	15	10	М	14	10
2	М	14	4	М	15	7
3	Ж	14	10	Ж	14	9
4	Ж	14	4	Ж	14	9
5	Ж	14	1	Ж	15	10
6	Ж	14	1	Ж	14	10
7	М	14	2	М	15	7
8	М	15	4	М	15	6
9	М	14	8	М	14	7
10	М	14	9	М	15	7
11	М	15	6	М	15	10
12	Ж	15	10	Ж	15	8
13	М	15	6	М	15	8
14	М	15	9	М	14	10
14	М	14	5	М	14	5