**«ВОСПИТАНИЕ СМЕЛОСТИ У НАЧИНАЮЩИХ САМБИСТОВ»**

Зыков Андрей Серафимович

**Оглавление**

**ВВЕДЕНИЕ…………………………………………………………………….. 4**

**Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА ПО ЛИТЕРАТУРНЫМ
ИСТОЧНИКАМ ……………………………………………………………… 6**

* 1. Общие закономерности психологической подготовки
	в спорте …………………………………………………………………….6
	2. Психологические основы волевых действий в спортивной
	деятельности. Понятие смелости…………………………………………6
	3. Возрастные особенности детей среднего школьного возраста
	(12-15 лет, подростки)……………………………………………………….8
	4. Методы развития морально-волевых качеств в борьбе…………………11
	5. Понятия моральных и волевых качеств……………………………….13
	6. Морально-волевая подготовка борца……………………………………16
	7. Методика совершенствования волевых качеств………………………...17

**Глава 2. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ
ИССЛЕДОВАНИЯ……………………………………………………………. 23**

2.1. Цели и задачи исследования ………………………………………………23

2.2.Методы исследования………………………………………………………23

2.3.Организация и проведение исследования…………………………………24

**Глава 3. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ЭКСПЕРИМЕНТ……………………….25**

3.1 Описание методики проведения научного исследования………………25

3.2.Статистическая обработка материала…………………………………….30

**Глава 4. ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ………..34**

**ВЫВОДЫ……………………………………………………………………… 35**

**ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ…………………………………….36**

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ…………………………………………………….37**

**ВВЕДЕНИЕ**

**Актуальность**. Повышенное внимание специалистов к проблеме волевой подготов­ки происходит в связи с изменением значимости физической и во­левой подготовки борцов. Пробелы в указанных видах подготовки снижают в определённой степени эффективность деятельности бор­цов, а отсутствие такой подготовки стало серьёзным недостатком. Без наличия определённых физических и волевых качеств невоз­можно эффективно вести борьбу. Кроме того, особый интерес имеет специфика проявления волевых качеств в борьбе. Воспитание воле­вых качеств детерминируется спецификой трудностей, встречаемых в борьбе. Ведь решительность и смелость нужны как борцу, так и любому спортсмену любой другой специализации. Однако их смелость и реши­тельность будут различными, прежде всего, спецификой проявления. Остановимся на определении такого понятия, как «смелость». «[Смелость](http://terme.ru/dictionary/522/word/%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD/) - моральное [качество](http://terme.ru/dictionary/176/word/%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD),  характеризующее [способность](http://terme.ru/dictionary/187/word/%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD)  человека преодолевать в себе [чувство](http://terme.ru/dictionary/184/word/%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD)  страха, неуверенности в успехе, опасения перед трудностями и неблагоприятными для него последствиями. Смелость предполагает решительные действия во имя достижения поставленной цели, [верность](http://terme.ru/dictionary/470/word/%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD)  избранным идеалам и принципам вопреки враждебным обстоятельствам и давлению со стороны др. людей, откровенное [выражение](http://terme.ru/dictionary/184/word/%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD)  своего собственного мнения, особенно когда оно противоречит устоявшимся или санкционированным властью взглядам, непримиримость в отношении всякого зла и несправедливости. Конкретными выражениями Смелости являются [подвиг](http://terme.ru/dictionary/522/word/%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD),  [почин](http://terme.ru/dictionary/522/word/%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD),  [инициатива](http://terme.ru/dictionary/522/word/%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD).  Смелость тесно связана с такими моральными качествами, как [мужество](http://terme.ru/dictionary/178/word/%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD),  [стойкость](http://terme.ru/dictionary/522/word/%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD),  [принципиальность](http://terme.ru/dictionary/522/word/%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD),  [самообладание](http://terme.ru/dictionary/184/word/%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD),  инициативность, и противоположна трусости, малодушию» [15].

Воспитание волевых качеств, в частности смелости, должно проводиться специфическими методами и средствами. В связи с этим возникает необходимость в разработке и внедрении в практику но­вых специфических методов и средств морально-волевой подготов­ки борцов.

Борьба самбо - это микромодель будущей жизни спортсмена. Преодолевая каждый раз своего противника, в первую очередь бо­рец одерживает победу над самим собой, так как он заставляет себя искать пути реализации своих намерений, формируя не только тех­нику, но и волевые качества. Потому, что волевое качество форми­руется в борьбе мотивов: "надо, но опасно". Несмотря на это спортс­мен выполняет техническое действие и этим формирует смелость. В бо­рьбе он учится, с опытом приходит прогнозирование намерении и поведения противника, т.е. происходит дешифровка ложных атак противника, его специфической деятельности.

**Объект исследования** – процесс воспитания смелости у юных самбистов.

**Предмет исследования** – средства и методы воспитания смелости у юных самбистов

**Цель исследования** – разработать и обосновать наиболее эффективные упражнения для формирования смелости.

**Гипотеза исследования** – наиболее эффективным способом формирования смелости у юных самбистов может стать воспитание смелости в процессе выполнения новых упражнений. Формируя техничес­кое мастерство мы, преодолевая себя, преодолевая факторы опаснос­ти, формируем смелость. «Формирование нового технического действия - это всегда новое препятствие, которое надо преодолеть, а преодолевая каждый раз препятствие, мы сталкиваемся с борьбой мотивов: потеря прести­жа, авторитета в группе; боязнь получения травмы при выполнении технических действий, и другие негативные компоненты» [8].

Поэтому, на начальных стадиях подготовки борцов мы выбрали упражнение, представляющее собой элемент самостраховки при падении на спи­ну с разбега кувырком в воздухе. Упражнение сложное по координа­ции движений, выполняется в безопорном пространстве и предъяв­ляет к исполнителю проявления именно смелости. Пос­тепенно усложняя упражнение и поднимая на доступный уровень планку преодоления по высоте прыжка, мы добиваемся желаемого результата: начинающие самбисты учатся преодолевать страх перед высотой, формируя смелость.

**Задачи исследования:**

1. Изучить состояние вопроса в специальной литературе.
2. Разработать и обосновать наиболее эффективные упражнения для формирования смелости.
3. Определить уровень возможностей самбистов в экспериментальной и контрольной группе в процессе эксперимента.

**Научная новизна исследования** дипломной работы заключается в том, что разработана система упражнений, воспитывающих конкретное морально-волевое качество юных – спортсменов. Разработана методика развития смелости у юных спортсменов.

**Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА ПО ЛИТЕРАТУРНЫМ**

**ИСТОЧНИКАМ**

* 1. Общие закономерности психологической подготовки в спорте

Психологическая подготовка связана с процессом совершенствова­ния психики борца. Под психикой понимают особое свойство высокоорганизованной материи отражать объективную действитель­ность. У человека материальной основой психики является мозг. Высшая ступень психики - человеческое сознание. Сознание отражает действительность в человеческом мозге.

Психологическая подготов­ка в спорте имеет своей основой воспитание волевых и моральных качеств, но этим не ограничивается. Она должна быть направлена на совершенствование интеллектуальных способностей человека, на уве­личение запаса знаний, умений, навыков, на глубокое познание зако­номерностей жизни и борьбы. Всё это помогает борцу правильно вы­бирать цели своих действий, находить наилучшие пути и способы их достижения. Знания позволяют правильно управлять своими дей­ствиями, контролировать ход выполнения поставленных задач, оце­нивать и вносить коррективы в свои действия при изменении ситуа­ции.

Психологическая подготовка неразрывно связана с другими ви­дами подготовки спортсмена: теоретической, физической, техничес­кой, тактической, и существенно зависит от них. Мозг, как мате­риальная субстанция психики, призван управлять деятельностью человека. Поэтому чем больше знаний, умений и навыков имеет борец, тем выше уровень возможностей.

* 1. Психологические основы волевых действий в спортивной деятельности. Понятие смелости

Проблема воли является одной из важных в психологии человека. Понятие "воля" применяется, когда необходимо охарактеризовать эф­фективность реализации человеком его намерений выполнить опре­делённое целенаправленное действие. Психологическая сущность во­ли и волевых действий наиболее точно раскрыта И.М.Сеченовым: "Воля не есть какой-то безличный агент, распоряжающийся только движением,- это деятельная сторона разума и морального чувства, управляющая движением во имя того или другого и часто наперекор даже чувству самосохранения"[14].

Это подтверждает героическое пове­дение людей в экстремальных условиях с реальной угрозой для жизни. Мотивы волевых действий складываются и возникают в результа­те активного взаимодействия человека с внешним миром, и в первую очередь с обществом, в результате чего формируется чувство соци­альной ответственности, долга. Именно оно является специфическим энергетическим источником воли как сознательной регуляции жизнедеятельности. Высоконравственная личность имеет, как правило, и твёрдую волю.

Как в быту, так и в психологии смелость определяется многими синонимичными понятиями: бесстрашие, неустрашимость, отвага, героизм, мужество, храбрость, лихость, удаль, доблесть.

«К. К. Платонов родовым понятием считал бесстрашие и выделял три его формы: смелость, храбрость и отважность. Смелый человек, по мнению К. К. Платонова, тот, который выполняет задание, несмотря на то, что знает о его опасности. Храбрость связана с эмоциональным переживанием боевого возбуждения, упоения опасностью. Храброму опасность нравится. А отважным можно быть только достигая общественно значимой цели. Страх у отважного вытеснен чувством долга. Эти формы проявления смелости не относятся к личностным особенностям человека, а отражают его различные состояния и различную значимость целей для самого человека и для общества» [14].

Смелость тесно связана с такими моральными качествами, как мужество, стойкость, принципиальность, самообладание, инициативность. Нравственная оценка смелых поступков зависит от их конкретного социального содержания. Они положительно оцениваются, когда направлены на осуществление справедливых и гуманных целей. В противном случае акты смелости могут быть проявлением отчаяния, бравады, показного фрондерства, анархистского бунтарства, нигилизма и авантюризма.

Смелый человек тот, который знает, что впереди есть опасность, и все-таки идет на нее. Смелость состоит не в бесстрашии как отсутствии страха, не в отсутствии боязни идти на риск, а в способности человека управлять своим поведением, несмотря на возникший страх. Чем меньшее дезорганизующее влияние будет оказывать страх на качество действий и деятельности человека, тем выше будет уровень проявляемой смелости. Поэтому мы определяем смелость как способность человека подавлять защитные реакции при возникновении страха, боязни и качественно осуществлять свои намерения в объективно или субъективно опасных для жизни, здоровья и престижа ситуациях.

Таким образом, смелость как волевое проявление состоит не в отсутствии страха, а в способности управлять собой, своими действиями и поступками при наличии страха.

* 1. Возрастные особенности детей среднего школьного возраста

(12-15 лет, подростки)

Подростковый возраст характеризуется значительными изменениями в строении тела, в протекании физиологических процессов, половым развитием. Некоторые происходящие в этом возрасте изменения име­ют прямое отношение к двигательной деятельности подростка. Ка­чественные новообразования появляются в личности; происходит качественный сдвиг в развитии самосознания, в результате чего у подростка формируется представление о себе как о взрослом человеке.

В 12-15 лет происходит интенсивный рост костей верхних и ниж­них конечностей и более замедленный рост костей грудной клетки и таза. Мышечная масса также значительно увеличивается, но и разви­тие мышц отстаёт от роста трубчатых костей. Отсюда некоторая дис­пропорция в строении тела, неуклюжесть движений.

Занятия физи­ческими упражнениями в этом возрасте способствуют значительно­му развитию силы. Рост объёма сердца обгоняет увеличение диамет­ра кровеносных сосудов, что в сочетании с усиленной деятельностью щитовидной железы может вызвать неравномерное снабжение мозга кровью. Частое кислородное голодание мозга приводит к быстрой утомляемости.

В подростковом возрасте более совершенным стано­вится соотношение возбуждения и торможения. Хотя у подростка процесс возбуждения часто преобладает над торможением, в целом процесс торможения усиливается. Достаточно быстро у подростков развивается дифференцировочное торможение, которое является основой всякого тонкого и точного различения, существенно возрас­тает не только быстрота, но и точность движений.

Навыки у подрост­ков быстро и надолго закрепляются. Непременным условием нужно­го выполнения упражнения в процессе его усвоения является осоз­нанность, понимание выполняемых движений. Под осознанностью движений следует понимать дифференцированность ощущений, пра­вильность восприятия, чёткость представления, способность анали­зировать.

При восприятии предмета у подростка, большую роль иг­рает первое впечатление. Вместе с тем подросток способен к тонкому анализу воспринимаемых объектов. Восприятие его более содержа­тельно, последовательно, планомерно, что даёт возможность форми­ровать наблюдение как целенаправленное и организованное восприя­тие. Мышление у подростка в значительной мере носит конкретно - образный характер. При усвоении знаний подросток стремится опе­реться на наглядный материал. В то же время мышление в подростко­вом возрасте становится более логичным, системным, доказательным и обоснованным; развивается способность самостоятельно ана­лизировать, сравнивать, обобщать.

Для успешного овладения техни­кой движения большое значение имеет представление его. Основное средство формирования чётких представлений у подростков - требование правильно словесно описать выполняемое упражнение. Связь двигательного центра со второй сигнальной системой является осно­вой целенаправленного, осознанного выполнения действия. Важным психологическим условием правильного усвоения и выполнения уп­ражнений является организация внимания. Внимание подростка ста­новится всё более произвольным. Занимаясь интересным и важным делом, подросток может сохранять длительное время устойчивость и высокую интенсивность внимания.

«В подростковом возрасте эмоцио­нальные переживания качественно изменяются, так как изменяются и сами отношения подростка с окружающим миром. Подростковый возраст характеризуется повышенной эмоциональной возбудимос­тью, импульсивностью, преобладанием возбуждения над торможе­нием, быстрой сменой настроения, склонностью к аффектам - страстному, резкому и бурному выражению переживаемых чувств. Волевые проявления в среднем школьном возрасте значительно отличаются от этих проявлений у младших школьников» [9]. Они высоко ценят воле­вые качества в людях, могут по достоинству оценить предъявляемые им требования, а убедившись в их справедливости, необходимости и целесообразности, с готовностью и даже удовольствием подчиняются этим требованиям. В то же время подростки часто бывают, недис­циплинированны, отступают от цели, не доводят дело до конца. Кро­ме того, при сильном возбуждении у подростков проявляются нес­держанность, нетерпеливость, резкость. У некоторых нередко наблю­дается негативизм - желание поступать вразрез с требованиями взрослых.

На занятиях физической культурой и спортом очень важно учи­тывать как положительные, так и отрицательные стороны воли под­ростка, тем более что занятия физическими упражнениями являются прекрасным средством воспитания положительных волевых качеств. Возраст 12-15 лет очень благоприятный для воспитания смелости и других волевых качеств (решительности, инициативности…).

Важным условием воспитания смелости подростков является неуклонная и высокая требователь­ность к ним, опирающаяся на строгий контроль за точностью и ка­чеством выполняемых упражнений. Подросток способен подчиниться самым строгим требованиям, если считает их справедливыми. В подростковом возрасте резко возрастает интерес к собственному "Я", стремление познать себя, свои возможности, силы, способности. Самосознание предполагает самооценку. Самооценка собственной личности у подростка начинается с изучения окружающих.

Интенсив­ное развитие самосознания в подростковом возрасте порождает потребность в самовоспитании. Подростки стремятся стать активными, сильными, смелыми, выносливыми, мужественными. Вот почему в этом возрасте основным мотивом занятий физической культурой и спортом является опосредованный мотив-желание стать физически сильным и смелым. Этот мотив можно легко использовать для овла­дения разнообразными и сложными двигательными навыками.

Важная особенность личности подростка - стремление к самоутвержде­нию, что выражается в самостоятельности мнений, суждений, реше­ний, в желании занять своё место в обществе, и прежде всего в сре­де сверстников. Поэтому большое значение в жизни подростков имеет коллектив, отношения в нём складываются по принципу "деловой зависимости", а также симпатии, антипатии, доверия, уважения, рав­нодушия и т.п.

1.4. Методы развития морально-волевых качеств в борьбе

Специалисты спортивной борьбы в качестве основного метода воспи­тания морально-волевых качеств рекомендуют метод убеждения. Они также рекомендуют применять наряду с убеждением методы принуждения и поощрения. В разделах "Морально-волевая подготов­ка" учебников для студентов институтов физической культуры прослеживаются два направления рекомендуемых методов и средств.

Первое направление – «методы и средства общевоспитательного воз­действия: изучение отечественной и зарубежной литературы; приоб­щение к культурному наследию нашей страны и художественным ценностям мировой культуры; привлечение спортсменов к общест­венно полезной деятельности; изучение традиций своего и других на­родов и воспитание уважения к ним; воспитание привычек соблюде­ния режима работы, тренировок, учёбы и отдыха и многое другое» [16].

Второе направление - методы и средства специальной направленности: различные виды схваток; упражнения, требующие проявления во­левых качеств и волевых усилий; внесение в учебно-тренировочный процесс соревновательных элементов; расширение теоретических и методических знаний у спортсменов; самовоспитание и др.

Большинство специалистов-тренеров по спортивной борьбе в занятиях по раз­витию психических качеств отдают предпочтение следующим фор­мам организации занятий (по убывающей значимости): схватки на тренировочных занятиях; упражнения на тренировочных занятиях; беседы, разбор соревнований, лекции.

Воля, как известно, формиру­ется, проявляется и познаётся в процессе преодоления трудностей. При воспитании волевых качеств необходим дифференцированный подход к преодолению объективных и субъективных трудностей и учёт их совокупности.

В процессе занятий спортом формируются различные волевые качества. Занятия спортивной борьбой уже сами по себе развивают морально волевые качества. Однако, если в каждое занятие включать специальные задания и методические приёмы, то эффективность формирования волевых качеств значительно повысит­ся. При этом следует подчеркнуть, что формирование каждого волево­го качества требует специальных заданий и приёмов.

«Важную роль в процессе проявления волевых качеств играют волевые усилия, их сти­муляция и мобилизация. Приёмы активизации волевых усилий приня­то делить на внешние и внутренние» [10].

К внешним относятся те, кото­рые исходят от тренера или кого-то другого, то есть действуют на спортсмена из вне (это приёмы стимуляции), к внутренним – те, кото­рые исходят от самого спортсмена и направлены на него же (это при­ёмы самостимуляции).

Чаще всего используются следующие приёмы стимуляции волевых усилий: требование; убеждение; оценка; внуше­ние; соревнование; поощрение; порицание; похвала, и т.д. Среди спорт­сменов применяются такие приёмы самостимуляции волевых усилий как самоубеждение, самовнушение, самоодобрение, самоприказ. Осо­бенно благоприятно действует на совершенствование волевых качеств борца участие в соревнованиях. Боевая обстановка, присутствие зрите­лей, предъявляют к борцу повышенные требования, увеличивают чув­ство ответственности, заставляют мобилизоваться, проявлять макси­мум способностей.

* 1. Понятия моральных и волевых качеств

Моральные качества борца. Мораль - это совокупность принципов и норм поведения людей по отношению друг к другу и к обществу в целом. В ней закреплен опыт людей, на основе которого они выбирают цели, средства и методы деятельности, позволяющие удовлетворять потребности в различных жизненных ситуациях. Моральные качества выражаются в способнос­ти спортсмена выполнять, соблюдать нормы поведения не смотря на сбивающие факторы. Задача моральной подготовки, выработать навык соблюдения нормы поведения.

Важнейшими моральными качествами спортсмена являются: коллективизм-это моральное качество борца, ха­рактеризующееся товарищеским сотрудничеством и взаимопомощью, содружество, основанное на сознательном подчинении личных инте­ресов общественным. Формированию коллективизма в борьбе способс­твует то, что в процессе разучивания спортсмены меняются ролями, позволяя своим партнёрам решать их задачи. Таким образом, в разви­тии коллективизма играет существенную роль участие каждого в ре­шении общих задач поставленных тренером. Это одна сторона процес­са формирования коллектива.

Другой важной стороной формирования крепкого коллектива является налаживание взаимоотношений между занимающимися. Для этого у занимающихся следует развивать определенные качества: товарищества, дружбы, дисциплинированности (точ­ности), честности, скромности и общественной активности.

Товарищество – дружба - понимаются как отношения занимающихся в коллек­тиве, основанные на общности взглядов, деятельности, условий заня­тий, базирующихся на взаимном уважении, привязанности, общности интересов. Следовательно, для того чтобы в коллективе царили това­рищество и дружба, следует развивать у его членов чувства уважения, привязанности друг к другу.

Дисциплинированность - качество борца, выражающееся в способности подчиняться точно установленному по­рядку, обязательному для всех членов коллектива. Выражается дисцип­линированность в точном исполнении команд, распоряжений тренера и товарищей. Необходимыми элементами дисциплинированности являются: точность - способность аккуратно, пунктуально соблюдать установленный порядок; честность - качество, выражающееся в правди­вости, прямоте, добросовестности борца; скромность – качество, выра­жающееся сдержанностью в поведении, отсутствием тщеславия и высокомерия.

Общественная активность - развивается поручениями, кото­рые выполняются занимающимися в интересах всего коллектива, группы.

Трудолюбие - любовь к труду, усердие в труде, прилежание, созна­тельное отношение к труду, интерес к трудовой деятельности, превра­тившиеся в потребность. Труд - целенаправленная деятельность челове­ка, требующая умственного или физического напряжения. Трудолюбие - основа спортивных успехов борца. Трудолюбие и высокие спор­тивные результаты неразделимы. Воспитание трудолюбия неотделимо от воспитания таких черт характера борца как: творчество, новаторст­во, бережливость.

Творчество - деятельность человека, направленная на создание культурных, духовных или материальных ценностей. Нова­торство - деятельность новатора, нововведение, новшество. Новатор - тот, кто предлагает и приводит в жизнь новые идеи, принципы, приёмы в борьбе.

Бережливость - понимается как экономность, расчётливость.

Принципиальность - последовательное проведение в теории и на прак­тике определенных принципов, отсутствие расхождений между сло­вом и делом. Если борец в присутствии тренера делает одно, а в отсутс­твии другое, то это свидетельствует о недостатке принципиальности, отсутствии глубоких и прочных убеждений. Поэтому при воспитании принципиальности обращают внимание на совершенствование стойкости (способность борца доказать правильность своих убеждений и принципов). Для этого организуются диспуты, обсуждение точек зре­ния, споры.

Гуманизм - рассматривается как отношение ко всем людям, проникнутое любовью к человеку, заботой о его благе, уважением к человеческому достоинству. Занятия борьбой способствуют развитию этих черт. Одной из разновидностей гуманизма является патриотизм. Патриотизм - понимают как любовь к Родине, преданность своему отечеству, своему народу. Начинается воспитание патриотизма с приви­тия любви к спортивной борьбе, преданности своему коллективу, сво­им товарищам. Другой стороной гуманизма является интернационализм, который выражается через уважение в каждой национальности, отстаивании свободы и равенства народов, в борьбе за мир, дружбу.

Волевые качества борца. «Воля - это регулирующая сторона сознания, выражающаяся в способности человека совершать преднамеренные поступки, требующие преодоления трудностей и направленные на достижение поставленной цели» [20].

Важнейшими волевыми качест­вами борца являются: смелость, решительность, настойчивость, вы­держка, инициативность.

Смелость - это способность преодолеть чув­ство страха, которое возникает, когда имеется опасность для жизни, здоровья, престижа.

Решительность - это проявление воли, характери­зующуюся способностью быстро, продуманно и без колебаний при­нять решение в ответственный момент, активно действовать в усло­виях риска и опасности для достижения цели.

Выдержка и самообла­дание-проявление воли, характеризующееся ясностью ума, способ­ностью постоянно контролировать своё поведение, умение владеть со­бой в экстремальных и стрессовых условиях.

Настойчивость и упорст­во-проявление воли, характеризуется активным достижением намеченной цели, постоянный контроль своего поведения, несмотря на временные неудачи, преодоление трудностей для достижения намеченной цели.

Инициативность и самостоятельность-это проявление воли выра­жающейся в способности человека самостоятельно ставить цели и реализовывать их.

Самостоятельный и инициативный человек активно отстаивает свою точку зрения, своё понимание цели. Он критичен. Как правило, является организатором, лидером. Человек, не развивающий в себе этих качеств, является зависимым и безынициативным. Поддаётся влиянию других людей, их действий, не уверен в себе.

* 1. Морально-волевая подготовка борца

Под морально-волевой подготовкой борца понимают процесс воспи­тания определенных психологических качеств борца, процесс совер­шенствования его способности правильно выбирать цели, пути и сре­дства в своём поведении и в отдельных поступках в жизни в том чис­ле, а также и в борьбе, добиваться осуществления поставленных целей, несмотря на встречающиеся трудности.

При построении процесса мо­рально-волевой подготовки следует учитывать два основных требова­ния: во-первых, должны быть разработаны определенные нормы по­ведения занимающихся в различных ситуациях на занятиях (типа со­ревнований, схваток, упражнений) и вне занятий. Эти нормы в обяза­тельном порядке должны соблюдаться всеми занимающимися (в том числе и тренером). Во-вторых, следует учитывать, что при решении определённых задач, поставленных перед борцом им самим или тре­нером, будут встречаться трудности, которые нужно им самим преодолеть.

Достижение высоких целей требует преодоления больших тру­дностей или, иначе говоря, большой силы воли. Таким образом, для борца мораль служит направляющим ориентиром, позволяющим использовать опыт людей, закреплённый в определённых нормах пове­дения; она позволяет правильно выбирать цели, средства и методы действий, поступков и оценивать свои действия. Сильная воля позво­ляет борцу, несмотря на трудности, добиваться решения поставленных задач, не отвлекаясь и не бросая свою работу на полпути.

Мораль и во­лю борца-самбиста следует воспитывать в единстве. Односторонность подготовки может привести к отрицательным результатам. Так, борец, прекрасно знающий правила и нормы морали, но не имеющий сильной воли, не всегда сможет преодолеть возникающие трудности и в резуль­тате не добьётся решения поставленной задачи, откажется от её дости­жения на полпути.

В процессе воспитания морально-волевых качеств борца следует учитывать состояние психики борца в данный момент. С этим связаны и особенности выполнения двигательных навыков при различных состояниях нервной системы. Часто наблюдается такая кар­тина: Борец, прекрасно выполняющий приёмы в тренировке, в сорев­нованиях "сковывается", если выполняет приём, то с большой затра­той силы. Чаще всего приёмы не получаются из-за того, что замедля­ется его реакция, быстрота движений, уменьшается их амплитуда. Это происходит от того, что перевозбуждение приводит к парадоксальной реакции. Сильное возбуждение (импульс), посылаемый к возбуждён­ной мышце, не вызывает нужного сокращения, а слабый импульс вы­зывает сильное сокращение. Борец в таком состоянии может сделать непреднамеренную ошибку, выполняет действие, которого не нужно было делать. Особенность заключается в том, что, зная или узнав от тренера, какое действие нельзя делать, борец в уме выполняет это дей­ствие (представляет) и к нему "привязывается" сильный раздражитель - запрет. В состоянии сильного возбуждения этот раздражитель стано­вится запредельным и, когда складывается ситуация, сходная с той, которую представлял борец, автоматически борец делает "запрещён­ное" действие и проигрывает.

С другой стороны, борец, имеющий силь­ную волю, но не усвоивший твёрдо моральных норм и требований, не имеющий соответствующей тренировки в их выполнении, может выб­рать неправильный курс поведения и нарушить соответствующие тре­бования морали. Поэтому процесс морально-волевой подготовки сле­дует сделать неотъемлемой обязательной частью тренировочного про­цесса, постоянно контролируя его ход и внося необходимые коррек­тивы, если выявляются недостатки той или иной стороны подготовки.

* 1. Методика совершенствования волевых качеств

Необходимыми компонентами воли являются ясно осознанная цель или задача действий и способность добиваться решения поставлен­ной задачи. Испытать и оценить силу воли можно по степени трудно­сти предложенной для решения задачи. При этом нужно иметь в виду, что трудность не выражается физической величиной. Трудности, ко­торые спортсмену приходится преодолевать - это его внутренние пси­хологические трудности. Они обычно выражаются в борьбе мотивов. Упрощено можно сказать, что воля борца проявляется в его способ­ности бороться с самим собой, со своими чувствами и эмоциями, мо­тивами, которые вызваны потребностями.

Основными волевыми ка­чествами борца являются: выдержка, смелость, настойчивость, реши­тельность, инициативность. Рассмотрим методику их воспитания: Совершенствование выдержки. Методика совершенствования вы­держки должна предусматривать постановку задач и создание ситуа­ции, в которой какое-либо чувство будет создавать мотив для уклоне­ния от решения поставленной задачи. Для развития выдержки следует так дозировать упражнение, чтобы задача решалась. Выдержку можно развивать следующими упражнениями:

1) сгонкой веса за счёт сниже­ния потребления воды или пищи,

2) упражнения на задержку дыхания,

3) упражнения, в которых нужно переносить значительную усталость,

4) упражнения в спо­собности преодолевать болевые ощущения; чувства сонливости,

5) упражнения в сдерживании половых рефлексов,

6) упражнения в способности удержи­вать чувства: сонливости, зависти, жадности, гордости, обиды, униже­ния, злости, упрямства, долга, и т.д.

7) борьба с задачей не применять никаких атакующих действий, кроме контратак.

8) длительные схватки - а) более 20 минут; б) со сменой партнёров, длительное время.

Совершенствование смелости. Большую роль в воспитании смелос­ти играет способность правильно оценивать степень опасности и спо­собность преодолевать чувство страха. Измеряется смелость в процес­се упражнений, выполнение которых вызывает у занимающихся чув­ство страха. Смелость может быть общей и специальной (в жизни и в борьбе). При этом следует иметь в виду, что смелый в борьбе не всег­да может быть смелым в жизненных ситуациях. В то время борец сме­лый в одних жизненных ситуациях в других может оказаться трусом. Смелость совершенствуется последовательным усложнением задач, выполнение которых связано с проявлением страха различной интенсивности. Интенсивность страха прямо пропорциональна степени опасности. Упражнения для развития общей смелости:

1) падения с раз­личной высоты, прыжки с приземлением на руки, ноги, живот, спину с различной высоты.

2) выполнение акробатических упражнений.

Систематически повторя­емое преодоление чувство страха способствует развитию общей смелости.

Упражнения для совершенствования в специальной смелости:

1) схватки с борцом, имеющим преимущество в подготовленности, весе, возрасте и др.

2) в схватке поставить себе цель: на каждую атаку парт­нёра отвечать быстрой контратакой.

3) во время тренировочных схва­ток при создании благоприятной ситуации сразу проводить атакую­щее действие и т.д.

Совершенствование настойчивости. Настойчивость развивается постановкой задач, которые не могут быть выполнены с первой по­пытки и требуют для достижения успеха неоднократных попыток. Из­мерить настойчивость можно количеством неудачных попыток реше­ния поставленной задачи до того момента, когда борец отказывается дальше решать её или пытается решить задачу другим способом. Упражнения для совершенствования специальной настойчивости:

1) выполнение приёмов в условиях сопро­тивления противника.

2) схватки с задачей добиться определённого ре­зультата в борьбе с конкретным сильным противником.

3) схватки с эффективностью нападения 30%.

4) схватки, в которых эффективность защиты равно 50-70%. Для совершенствования настойчивости начинающим борцам следует давать задания, при которых для достижения ус­пеха нужно малое количество попыток (2-4). Постепенно соотношение может меняться, но не должно превышать 10-15 неудачных попыток на одну удачную.

Совершенствование решительности. Процесс совершенствования решительности борца заключается в развитии у него способностей: с одной стороны - своевременно и правильно принимать решения, с другой - подавлять мотивы и связанные с ними потребности, которые мешают борцу, отвлекают его от деятельности, направленной на реше­ние задачи. Упражнения для совершенствования общей решительнос­ти:

1) при сдаче зачёта или экзамена в числе первых зайти в аудито­рию.

2) упражнения в соблюдении режима тренировки.

3) составление режима дня и его выполнение.

4) принятие решений по резко возника­ющим необходимым работам, общественным поручениям и т.п. и их выполнение в установленные сроки.

Упражнения для совершенствова­ния специальной решительности:

1) схватки с односторонним сопро­тивлением.

2) сокращение времени для принятия решения в схватках.

3) упражнение на выполнение задач в условиях действия сбивающих факторов.

4) упражнения на проведение схваток с форой и ограничением вре­мени. В этом случае у борца создаётся дефицит времени для того, чтобы принять решение и успеть реализовать его.

Совершенствование инициативности. Измеряется инициативность количеством новых, разнообразных необычных средств и методов ус­пешного решения двигательной задачи. Инициативность борца зави­сит от запаса его знаний, умений и навыков, а так же от способности творчески мыслить. Способность творчески мыслить развивается зада­ниями, в которых борец должен самостоятельно найти новое необыч­ное для него решение двигательной задачи. Важное значение для со­вершенствования инициативности играет развитие самостоятельности занимающихся.

Упражнения для развития общей инициативности:

1) поручение выполнять общественную работу и предоставление полной самостоятельности выбора средств и методов выполнения поручен­ной работы

2) упражнения на нахождение необычных способов действий, высказываний, представлении в различных жизненных ситуациях

3) упражнения в остроумии, в тактичности высказываний, действий, изу­чение большого количества общеразвивающих упражнений и видов спорта.

Упражнения для совершенствования специальной инициатив­ности:

1) разучивание большого количества технико-тактических дей­ствий.

2) условные схватки, в которых тренер ставит задание выпол­нить задачу возможно большим количеством способов (захватов, передвижений, подготовок, вариантов и т.п.)

3) учебные схватки: - с непри­вычным противником. - с заданием во время схватки проводить один и тот же приём только один раз в непривычном положении с непри­вычным захватом.

Воля борца совершенствуется в процессе реализа­ции поставленных целей. Психологически воля зависит от способнос­ти борца добиваться достижения поставленной цели, несмотря на трудности внутреннего порядка, связанные с необходимостью подав­ления мотивов и связанных с ними потребностей. Степень развития волевых качеств может быть измерена. Она проявляется через дейст­вия, которые могут измеряться. Совершенствуются волевые качества путём системы упражнений для физической и умственной работы. Совершенствование волевых качеств, должно проходить в непосредст­венной связи с совершенствованием моральных качеств. Проявления волевых качеств должны подчиняться требованиям морали. Мораль определяет те требования общества к проявлениям воли, которые ста­вят определённые ограничения.

Волевая подготовка спортсмена - это длительный и целенаправленный психолого-педагогический процесс, направленный на развитие и воспитание у спортсмена сознательной саморегуляции, определённых качеств умственной деятельности и мо­ральных чувств, необходимых для волевого усилия при преодолении препятствий и трудностей. «Воспитание и развитие способности к во­левым качествам всегда проходит на основе некоторых общих законо­мерностей. Преодоление объективных трудностей возможно лишь на базе должной и соответствующей данному виду спорта физичес­кой, технической и тактической подготовки спортсмена» [9]. Например, никакие волевые усилия не помогут спортсмену установить рекорд в барьерном беге, если не будут соответственно развиты его мышцы для скоростного бега и не будет до совершенства доведена техника преодоления барьеров.

Методика преодоления субъективных труднос­тей носит более психологизированный характер и опирается на инди­видуально-психологические особенности спортсмена. Здесь большое значение имеют методики разъяснения, убеждения, воздействия при­мером, внушение, самовнушение, моделирование условий соревнова­тельной борьбы, накопление соревновательного опыта, обучение при­мерам психорегуляции и саморегуляции психологических состояний, рефлексии и др. средства и методы, способствующие воспитанию и развитию волевых качеств.

Самовоспитание воли. Волевая подготовка спортсмена - повседневный, систематический процесс, который осуществляется круглогодич­но. Она не ограничивается системой воздействия со стороны тренера и спортивного коллектива. Она требует усилий от самого спортсмена, направленных на самовоспитание воли. Самовоспитание является важ­ной стороной волевой подготовки занимающихся физической культу­рой и спортом. Организуя самовоспитание, тренер должен заинтересо­вать своих учеников, убедить их в том, что они могут много сделать сами для себя. «Очень важно довести до сведения своих учеников осно­вные принципы самовоспитания воли:

а) научиться владеть собой, делать то, что нужно, а не то, что хочется.

б) совершенствоваться всег­да и во всём, делать всё и всегда наилучшим образом, предвидеть ре­зультаты и последствия своих действий,

в) всегда искать причины не­совершенства своей деятельности, прежде всего в себе самом, а не в сложившихся обстоятельствах, быть строгим судьёй для самого себя» [10]. Для этой цели необходимо регулярно сознательно выполнять все пси­хологические этапы в каждом тренировочном уроке. Особое внимание необходимо уделить самостоятельным действиям по самовоспитанию воли и контролю за полученными результатами: самоаргументирова­ние, самомотивирование, самопринуждение.

**Глава 2. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ**

**ИССЛЕДОВАНИЯ**

2.1. Цели и задачи исследования

Цель работы: исследовать процесс формирование смелости у начинающих самбистов.

Исходя из цели, были поставлены следующие задачи:

1. Изучить состояние вопроса по литературным источникам.
2. Определить уровень возможностей самбистов в экспериментальной и контрольной группе в процессе эксперимента.

2.2.Методы исследования

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы: анализ литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, метод математической статистики.

1. Анализ литературы. Анализу подвергалась учебная литература по психологии, педагогике, специальная литература о единоборствах, статьи и исследования о воспитании смелости.

2. Педагогическое наблюдение осуществлялось в процессе проведения учебно-тренировочных занятий в группах ГНП на базе СДОШОР №9. В процессе наблюдения фиксировались результаты контрольных испытаний.

З. Педагогический эксперимент. Педагогический эксперимент был проведен в экспериментальной группе из 13 юных самбистов. Для проверки результатов был проведен сравнительный анализ с контрольной группой из 10 человек.

4. Метод математической статистики /Определение достоверности

полученных результатов/. Весь цифровой материал обработан статистическими методами. В частности, для определения достоверности различий между средними арифметическими показателей экспериментальной и контрольных групп используется известный параметрический критерий t - стьюдента.

2.3.Организация и проведение исследования:

Исследование проводилось в три этапа:

1 этап - первичное тестирование групп, фиксация первичных результатов в экспериментальной и контрольной группы:

2 этап – специальная подготовка по развитию смелости в экспериментальной группе;

3 этап – повторное тестирование контрольной и экспериментальных групп, фиксация, математическая обработка и сопоставление результатов.

**Глава 3. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ЭКСПЕРИМЕНТ**

* 1. Описание методики проведения научного исследования:

В исследовании приняли участие две спортивные группы начинаю­щих самбистов (экспериментальная (13 чел.) и контрольная (10 чел.)).

В качестве основного средства воспитания смелости взято упражнение "полёт кувырок" - самостраховка при падении на спину. Испытуемые, преодолевая страх, с разбегу прыгали, выполняя полёт-кувырок в высоту через планку, которая опирается на две вертикаль­ные стойки с размеченной высотой. Постепенно высота планки уве­личивалась, пока испытуемые под воздействием страха перед высо­той не отказывались от очередного прыжка. Эта конечная высота их прыжка фиксировалась.

В экспериментальной группе проводилась специальная подготовка по развитию смелости, включающая в себя выполнение различных акробатических упражнений с достаточной долей риска для преодоления страха, контрольная же группа не вклю­чала специальной подготовки в тренировочный процесс. Специаль­ная подготовка по развитию смелости заключалась в выполнении следующих акробатических упражнений, включённых в подготови­тельную часть тренировочного процесса:

* кувырок вперёд в груп­пировке (кувырок-это вращательное движение тела с последователь­ным касанием опоры и переворачиванием через голову. Кувырок вы­полняется из основной стойки через упор присев вращением вперёд в группировке в присед с выпрямлением в основную стойку. Руки при постановке на ковёр не следует расслаблять, не забывая плотно сгруп­пироваться, захватывая голени руками).
* выполнение прыжка вверх с 2-х 3-х беговых шагов, выставляя руки вперёд вверх, помогая отработать высокий прыжок толчком ногами.
* кувырок вперёд с партнё­ра, стоящего на четвереньках. Выполняется упражнение как обычный полёт-кувырок вперёд, но без прыжка вверх: присев, оттолкнуться ногами вперёд, поставить руки на ковёр и сделать кувырок.
* кувы­рок прыжком через партнёра стоящего на четвереньках, выполняет­ся сначала с места, затем с 2-х 3-х беговых шагов. Этот вариант по­могает отработать самостраховку при падении и выполнить высо­кий прыжок.
* полёт-кувырок через резиновую ленту (имитирующую планку) натянутую между двумя стойками с последующем увеличе­нием высоты. (Выполняется с разбега толчком одной ноги с фазой полёта (безопорное положение) и махом рук вперёд-вверх. Приземлившись на руки, мягко их согнуть, коснувшись затылком ковра меж­ду ладонями и сделать перекат по спине, выполнив обычный кувы­рок с вращением вперёд и переходом в основную стойку).

В конце каждой тренировки проводились "мини-соревнова­ния" для выявления лучших самбистов выполняющих "полёт-кувы­рок" в высоту через резиновую ленту. Здесь, боясь потерять свой престиж, своё иерархическое место в группе, каждый самбист ста­рался быть лучшим, и постепенно преодолевал определённый уро­вень высоты. После двухмесячной подготовки проводилось повтор­ное тестирование групп. Результаты фиксировались и подвергались математической обработке.

Таблица 1

Результаты первичного и повторного тестирования

экспериментальной группы

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| № | Фамилия, имя | Год рожд. | Вес (кг) | Рост (см) | высота преодоления планки |
| до эксп | после эксп |
| 1 | Ч-ов С. | 1996 | 45 | 146 | 60 | 70 |
| 2 | Б-рев И. | 1996 | 40 | 135 | 60 | 75 |
| 3 | С-ов А. | 1996 | 39 | 135 | 60 | 65 |
| 4 | С-ков А. | 1996 | 42 | 140 | 55 | 70 |
| 5 | Г-ин М. | 1995 | 38 | 125 | 45 | 55 |
| 6 | М-ин И. | 1996 | 47 | 130 | 65 | 80 |
| 7 | Х-ян А. | 1996 | 55 | 160 | 95 | 115 |
| 8 | М-ан В. | 1996 | 39 | 130 | 75 | 85 |
| 9 | И-ов Г. | 1996 | 48 | 160 | 95 | 110 |
| 10 | Ш-зия Г. | 1996 | 45 | 157 | 60 | 70 |
| 11 | Н-ев Т. | 1996 | 55 | 158 | 105 | 115 |
| 12 | И-ин А. | 1996 | 42 | 155 | 75 | 85 |
| 13 | А-ев Г. | 1996 | 40 | 130 | 75 | 80 |

Рис. 1 Динамика изменения результатов экспериментальной группы

Таблица 2

Результаты первичного и повторного тестирования контрольной группы

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| № п.п | Фамилия, имя | Год рожд. | Вес (кг) | Рост (см) | высота преодоления планки |
|  | до эксп | после эксп |
| 1 | Н-ин И. | 1996 | 60 | 161 | 115 | 110 |
| 2 | Б-ев А. | 1996 | 57 | 171 | 115 | 120 |
| 3 | П-ер Р. | 1996 | 47 | 160 | 110 | 110 |
| 4 | Н-ов И.В. | 1996 | 64 | 175 | 115 | 115 |
| 5 | А-ов В.В, | 1995 | 40 | 125 | 50 | 55 |
| 6 | С-ский Д. | 1998 | 43 | 130 | 45 | 45 |
| 7 | П-ский И. | 1996 | 40 | 120 | 50 | 50 |
| 8 | М-ов М. | 1997 | 45 | 120 | 45 | 50 |
| 9 | Т-ян Е. | 1998 | 45 | 140 | 55 | 60 |
| 10 | Ч-ов П. | 1996 | 60 | 169 | 105 | 100 |

Рис. 2 Динамика изменения результатов экспериментальной группы

## 3.2.Статистическая обработка материала

## Экспериментальная группа

Сравнение двух выборочных средних связанных выборок.

1. Для каждого испытуемого определим разности ("сдвиги") между результатами исходных и конечных измерений-**di**.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | ФИО | До эксп | После эксп | di | (di-Xdi) | (di-Xdi)^2 |
| 1 | Ч-ков А. | 60 | 70 | -10 | 1,54 | 2,37 |
| 2 | Б-ев И. | 60 | 75 | -15 | -3,46 | 11,97 |
| 3 | С-ов А. | 60 | 65 | -5 | 6,54 | 42,77 |
| 4 | С-ков А. | 55 | 70 | -15 | -3,46 | 11,97 |
| 5 | Г-ин М. | 45 | 55 | -10 | 1,54 | 2,37 |
| 6 | М-ин И. | 65 | 80 | -15 | -3,46 | 11,97 |
| 7 | Х-ян А. | 95 | 115 | -20 | -8,46 | 71,57 |
| 8 | М-ан В. | 75 | 85 | -10 | 1,54 | 2,37 |
| 9 | И-ов Г. | 95 | 110 | -15 | -3,46 | 11,97 |
| 10 | Ш-ия Г. | 60 | 70 | -10 | 1,54 | 2,37 |
| 11 | Н-ев Т. | 105 | 115 | -10 | 1,54 | 2,37 |
| 12 | И-ин А. | 75 | 85 | -10 | 1,54 | 2,37 |
| 13 | Ав-ев Г. | 75 | 80 | -5 | 6,54 | 42,77 |

1. Рассчитаем среднюю арифметическую разностей, т.е. все их суммируем и разделим на число испытуемых:

$$\overbar{X}di=\frac{\sum\_{i=1}^{n}di}{n}=\frac{-150}{13}=-11,54 (см)$$

1. Найдем среднеквадратическое отклонение разностей и среднеквадратическое отклонение средней разности.

$$σ\_{di}=\sqrt{σ^{2}}=\sqrt{\frac{\sum\_{i=1}^{n}(di-\overbar{X}di)^{2}}{n-1}}=\sqrt{\frac{219,21}{13-1}}=\sqrt{118,3}=4,27(см)$$

 $S\_{\overbar{X}di}=\frac{σ\_{di}}{\sqrt{n}}=\frac{4,27}{\sqrt{13}}=\frac{4,27}{3,61}=1,18 (см)$

1. Критерием для проверки существенности различий является отношение средней разности к её среднему квадратичному отклонению:

$$t\_{расчёт}=\frac{\overbar{X\_{d}}}{S\_{d}}\geq t\_{∝,ν};(ν=n-1)$$

где $\overbar{X\_{d}}$ – средняя разностей, Sd – стандартное отклонение средней разностей, $t\_{∝,ν}$- табличное значения критерия Стьюдента для уровня значимости α и $ν$ степеней свободы. В данном случае число степеней свободы на единицу меньше числа сравниваемых пар.

$$t\_{расчёт}=\frac{\overbar{X\_{d}}}{S\_{d}}=\frac{-11,54}{1,18}=-9,7$$

 $ν=n-1=13-1=12$

α=0,05

$t\_{∝,ν}=2,09$ (табличное значение)

Т.к. $t\_{расчёт}<t\_{∝,ν};(-9,7<2,09)$, то эксперимент принимается с вероятностью q=1-α=1-0,05=0,95

Контрольная группа

Сравнение двух выборочных средних связанных выборок.

1. Для каждого испытуемого определим разности ("сдвиги") между результатами исходных и конечных измерений-**di**.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | ФИО | До эксп | После эксп | di | (di-Xdi) | (di-Xdi)^2 |
| 1 | Н-ин И. | 115 | 110 | 5 | 6 | 36 |
| 2 | Б-ев А. | 115 | 120 | -5 | -4 | 16 |
| 3 | П-ер Р. | 110 | 110 | 0 | 1 | 1 |
| 4 | Н-ов И.В. | 115 | 115 | 0 | 1 | 1 |
| 5 | А-ов В.В, | 50 | 55 | -5 | -4 | 16 |
| 6 | С-ский Д. | 45 | 45 | 0 | 1 | 1 |
| 7 | П-ский И. | 50 | 50 | 0 | 1 | 1 |
| 8 | М-ов М. | 45 | 50 | -5 | -4 | 16 |
| 9 | Т-ян Е. | 55 | 60 | -5 | -4 | 16 |
| 10 | Ч-ов П. | 105 | 100 | 5 | 6 | 36 |

|  |  |
| --- | --- |
| Variant | T-test for Dependent Samples ( Контрольная группа); Marked differences are significant at p<0,05 |
| Mean | N | Diff. | Std.Dv. | t | df |
| до эксп. | 80,5 |   |   |   |   |   |
| после эксп. | 81,5 | 10 | -1 | 3,944053 | -0,80178 | 9 |

1. Рассчитаем среднюю арифметическую разностей, т.е. все их суммируем и разделим на число испытуемых:

$$\overbar{X}di=\frac{\sum\_{i=1}^{n}di}{n}=\frac{-10}{10}=-1 (см)$$

1. Найдем среднее квадратическое отклонение разностей и среднее квадратическое отклонение средней разности.

$$σ\_{di}=\sqrt{σ^{2}}=\sqrt{\frac{\sum\_{i=1}^{n}(di-\overbar{X}di)^{2}}{n-1}}=\sqrt{\frac{140}{10-1}}=\sqrt{15,55}=3,94(см)$$

$$S\_{\overbar{X}di}=\frac{σ\_{di}}{\sqrt{n}}=\frac{3,94}{\sqrt{10}}=\frac{3,94}{3,16}=1,25 (см)$$

1. Критерием для проверки существенности различий является отношение средней разности к её среднему квадратичному отклонению:

$$t\_{расчёт}=\frac{\overbar{X\_{d}}}{S\_{d}}\geq t\_{∝,ν};(ν=n-1)$$

где $\overbar{X\_{d}}$ – средняя разностей, Sd – стандартное отклонение средней разностей, $t\_{∝,ν}$- табличное значения критерия Стьюдента для уровня значимости α и $ν$ степеней свободы. В данном случае число степеней свободы на единицу меньше числа сравниваемых пар.

$$t\_{расчёт}=\frac{\overbar{X\_{d}}}{S\_{d}}=\frac{-1}{1,25}=-0,8$$

 $ν=n-1=10-1=9$

α=0,05

$t\_{∝,ν}=2,26$ (табличное значение)

Т.к. $t\_{расчёт}<t\_{∝,ν};(-0,8<2,26)$, то эксперимент принимается с вероятностью q=1-α=1-0,05=0,95

**Глава 4. ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ**

В результате статистической обработки материала было выявлено, что между данными контрольной и экспериментальной групп, статистически достоверных различий между средними арифметическими – нет. Обе выборки принадлежат одной генеральной совокупности. В ходе педагогического эксперимента, путем сравнения результатов тестирования исходных и конечных данных, было выявлено, что достоверных изменений в контрольной группе самбистов новичков не произошло. В экспериментальной же группе, в ходе сравнения исходных и конечных результатов произошло достоверное изменение уровня волевой подготовленности, при уровне значимости (р<0,05). Достоверность различия определялась по t-стьюдента для зависимых (связанных) выборок. Таким образом, применение техники выполнения элемента самостраховки при выполнении упражнения "полёт-кувырок" с разбега, способствует формированию волевого качества смелость на начальной стадии подготовки самбистов.

**ВЫВОДЫ**

1. На основании проведенного анализа литературных источников можно сделать следующий вывод: в научно-методической литературе вопрос развития морально-волевых качеств, в том числе смелости, освещен достаточно широко, но не хватает детальных разработок по воспитанию смелости в процессе тренировки в борьбе самбо.
2. Специальные упражнения для совершенствования самостраховки являются важным средством физического воспитания, оказывающим всестороннее воздействие на занимающихся. При выполнении упражнения «полет-кувырок с разбега» мы воспитывали у спортсменов не только технику выполнения элемента самостраховки, но и волевое качество смелость.
3. В результате эксперимента в экспериментальной группе спортсмены добились положительных результатов: экспериментальная группа, в которой применялась разработанная методика воспитания смелости, показала увеличение результата в среднем на 11, 5 см. В контрольной же группе произошло незначительное увеличение результатов в среднем на 1 см. Разница результатов в экспериментальной группе между исходными и конечными показателями статистически достоверна, при уровне значимости (р<0, 05). В контрольной группе разница полученных результатов статистически недостоверна. Достоверность различия определялась по t-стьюдента для зависимых (связанных) выборок. Таким образом, эта методика может быть рекомендована к применению в тренировочных занятиях в качестве средства воспитания смелости у начинающих самбистов.

**ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

В результате проведенных исследований представляется возможным дать конкретные рекомендации, позволяющие сделать процесс воспитания смелости юных борцов-самбистов более эффективным.

* Для практических специалистов, работающих с начинающими самбистами, рекомендуется использовать различные упражнения с достаточной долей риска для преодоления страха
* Рекомендуется проводить упражнения различной интенсивности, направленные на воспитание волевых качеств у начинающих самбистов.
* Переход от одного упражнения к другому осуществляется в строгой последовательности, по мере того, как это упражнение будет полностью освоено.
* Длительность одного занятия определяется возрастными особенностями спортсменов, но не должна приводить к утомлению.
* Контролем продолжительности одного занятия может выступать показатель быстроты усвоения новых упражнений.
* Контролировать уровень смелости спортсменов возможно на соревнованиях различного уровня.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Акробатика. Учебное пособие под общей редакцией доцента Е.Г.Соколова. М.: ФиС, 1965
2. Борьба. Морально-волевая подготовка борца. Лекции для студентов-заочников 4 курса ГЦОЛИФК. М. 1974
3. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом спортивных соревнованиях. М. : ФиС, 1981
4. Гавриленко В.А. Волевая характеристика борьбы. М.: ГЦОЛИФК, 1979
5. Динейка К.В. 10 уроков психофизической тренировки. М. : ФиС, 1989
6. Ильин Е.С. Волевые качества, характеризующие самообладание. Цитирую по сайту <http://www.psycho.ru/library/3317>
7. Жаров К.П. Волевая подготовка спортсменов. М. : ФиС, 1976
8. Ильин Е.П. Психология воли. Спб., 2000
9. Мальцев Ю.П. Развитие волевых качеств в процессе тренировки борца. Автореф. дис.кпд/ГДОИФК им. П.Д. Лесгафта. 1967
10. Медведев В.В. Волевая подготовка как составная часть подготовки спортсмена. М., 1988
11. Найдиффер Р.М. Психология соревнующего спортсмена. – М.: ФиС, 1979
12. Павлов С.В. Комплексный контроль состояния спортивной подготовленности в процессе соревновательной деятельности единоборцев. Автореф. дис...докт.пед.наук: 130004/С.В. Павлов, Тюмень, 2004
13. Подливаев Б.А. Моделирование тренировочных занятий/Б.А. Подливаев// Теория и практика физической культуры. -1999 №2
14. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва/ С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков. – М.: Советский спорт, 2005

Психология. Словарь/Под общей редакцией А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. 2-е издание. – М.: Политиздат, 1990

1. Психология. Учебник для ИФК под редакцией профессора В.М. Мельникова. М. : ФиС, 1987
2. Пуни А.Ц. Психологические основы волевой подготовки в спорте. Л:, 1977
3. Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г. Учимся дзю-до с Владимиром Путиным. Учебно-практическое пособие для тренеров и спортсменов. – М.: ЗАО «ОЛМА Медиа Групп», 2009
4. Родионов А.В. Психофизическая тренировка. М.: ТОО «Дар», 1995
5. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов. М.: Академический проект, 2004
6. Сеченов И.М. Избр. произведения. Т.1. М, АН СССР, 1952, с.255-256
7. Система самбо. Становление и развитие. Из семейного архива Харлампиевых/ Сост. А.А. Харлампиев, Н.Н. Харлампиева. – М.: Издательство «ФАИР», 2007
8. Словарь по этике. П.р. И.Кона. – М., 1981
9. Спортивная борьба. Учебник для ИФК под редакцией А.П. Купцова. М. : ФиС, 1978
10. Спортивная борьба. Учебник для ИФК под редакцией Н.М. Галковского и А.З. Катулина. М.: ФиС, 1968
11. Спортивная физиология: Учебник для ин-тов физ.культ/ под ред. Я.М. Коца. – м.: ФиС, 1986.-240 с.
12. Тышлер, Д.А. Взаимодействие тренера и спортсмена в единоборствах/Д.А. Тышлер, Н.В. Каратаева и др. – М. 1997
13. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие в 4-х книгах. М.: Советский спорт, 1997
14. Физическая культура. Учебное пособие под редакцией В.А. Коваленко. М.: Изд-во АСВ, 2000
15. Черепанов, В.С.Экспертные оценки в педагогических исследованиях. – М.: Педагогика, 1989

Чумаков Е.М. Борьба. Морально-волевая подготовка борца. Лекции для студентов-заочников. М.: ГЦОЛИФК, 1974

Чумаков Е.М. Сто уроков самбо. – М.: «Файер-пресс», 1998