

Психологические науки

УДК 159.9:796.8:37

СТРУКТУРА НРАВСТВЕННО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ БОРЬБОЙ

*Николай Анатольевич Вареников, преподаватель, мастер спорта,
Воронежский государственный институт физической культуры (ВГИФК), г. Воронеж,
Ирина Федоровна Бережная, доктор педагогических наук, профессор,
заведующая кафедрой,*

Воронежский государственный университет (ВГУ), г. Воронеж,

*Геннадий Николаевич Германов, доктор педагогических наук, профессор,
Московский городской педагогический университет, Педагогический институт физической культуры и спорта (ПИФКИС МГПУ), г. Москва*

Аннотация

В исследовании уточнено содержание понятия нравственно-волевых качеств, раскрыта сущность этих качеств, которые являются основополагающими для успешного совершенствования подростка в спортивной борьбе, рассмотрен подростковый возраст как сенситивный период для воспитания нравственно-волевых качеств, выявлена специфика процесса воспитания нравственно-волевых качеств у подростков в процессе занятий борьбой. Занятия спортивной борьбой содействуют воспитанию подростка-борца как целостной личности, обладающей следующими нравственно-волевыми качествами: целеустремленностью, терпеливостью, настойчивостью, упорством, самообладанием, выдержкой, смелостью, решительностью, а так же самостоятельностью, честностью, уверенностью в себе.

Ключевые слова: спортивная борьба, юные спортсмены, нравственные, волевые качества, технология воспитания.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2015.01.119.p200-207

STRUCTURE OF MORAL AND STRONG-WILLED QUALITIES AT THE YOUNG ATHLETES WHO ARE ENGAGED IN WRESTLING

*Nikolay Anatolevich Varenikov, the teacher, Master of Sports,
Voronezh State Institute of Physical Culture, Voronezh,*

*Irina Fedorovna Berezhnaya, the doctor of pedagogical sciences, professor,
Voronezh State University, Voronezh,*

*Gennady Nikolayevich Germanov, the doctor of pedagogical sciences, professor,
Teacher Training Institute of Physical Culture and Sport
Moscow City Teacher Training University, Moscow*

Annotation

The research revealed the content of the concept of the moral and strong-willed qualities, the essence of these qualities which are fundamental for successful improvement of the teenager in wrestling, the teenage age as the sensitive period for education of the moral and strong-willed qualities is considered, specifics of the process of education of the moral and strong-willed qualities at teenagers in the course of occupations are revealed in the process of fight occupations. The wrestling occupations promote education of the teenage fighter as the complete personality possessing the following moral and strong-willed qualities: commitment, patience, persistence, determination, self-control, endurance, courage, and also independence, honesty, self-confidence.

Keywords: wrestling, young athletes, moral, strong-willed qualities, technology of education.

ВВЕДЕНИЕ

В условиях современного российского социума прослеживается тенденция развития маргинальных структур, имеющих негативные социальные цели и мировоззренче-

ские ориентации. В обществе немалую долю занимают прагматические, прежде всего материальные интересы, направленные на удовлетворение эгоистических потребностей и личной выгоды, что вызывает несогласие в подростковой среде, непонимание, внутренний бунт. Осознание всего этого ведет к повышенному уровню тревожности у подростков, озабоченности за свое будущее, отсутствию интереса к общественной жизни, повышенной трате энергии и психических сил в защите чести и личного достоинства, а результатом такого внутреннего противоречия может стать неисправимое искажение структуры нравственных качеств личности, агрессивность, конфликт с окружающими, что может отрицательно проявиться в антиобщественных настроениях и действиях, выплеснуться на улицу, привести к непоправимым для молодого человека поступкам с точки зрения его будущего. В подростковом возрасте особенно необходима целостная система социально-направленных смыслов, на которые можно опереться в многообразных жизненных ситуациях, ориентирующих молодых людей на активную жизненную позицию, самостоятельность, готовность к сотрудничеству и др. При этом нравственность выступает как регулятор поведения, определяющий цели и средства ее достижения, а волевые качества содействуют воплощению этой цели в практической деятельности. Анализ научной литературы показывает, что взаимосвязь нравственных и волевых качеств рассматривается в теории спорта безотносительно к предметной спортивной деятельности.

Спортивная борьба является эффективным средством воспитания нравственно-волевых качеств. Одним из важных последствий от занятий спортивной борьбой является выплеск физической агрессии социально приемлемым способом, вследствие чего наблюдается более уравновешенное поведение подростков вне спортивного зала. Данный вид спортивной деятельности дает подросткам возможность разрядить свою безудержную, необузданную энергию в рамках строго регламентированных правил, свести к минимуму уровень агрессивности, научиться взаимодействовать с людьми, ответственность за свою силу. Основным продуктом спортивной борьбы является соревновательный результат, для достижения которого подростки должны усваивать знания, осваивать умения и навыки, совмещать учебную и тренировочную деятельность. Так же подростки учатся отслеживать изменения, происходящие с ними, вследствие чего происходит осознание, что их результат зависит от меры вклада в свою подготовку. Все вышеперечисленное делает подростков более дисциплинированными, самостоятельными и ответственными. Итак, занятия спортивной борьбой содействуют воспитанию подростка-борца как целостной личности, обладающей следующими нравственно-волевыми качествами: целеустремленностью, терпеливостью, настойчивостью, упорством, самообладанием, выдержкой, смелостью, решительностью, а так же самостоятельностью, честностью, уверенностью в себе.

Специфика процесса воспитания нравственно-волевых качеств в спортивной борьбе состоит в том, что он происходит в реальных условиях спортивной конкуренции, где подростки осваивают нормы и правила поведения в обществе, проверяют свои силы по четко заданным критериям и адекватно оценивают свои сильные и слабые стороны. В процессе занятий борьбой идет освоение смыслов, заложенных в этом виде единоборств – рефлексивное отражение действий соперника, стремление управлять своим телом и психикой, отслеживать динамику своего развития; последние становятся нравственными мотивами и способствуют более успешной адаптации подростка в спортивной среде.

Несмотря на то, что разные аспекты поставленной проблемы изучались в научной литературе многими авторами, вопрос о формировании нравственно-волевых качеств в процессе занятий спортивной борьбой нельзя признать окончательно решенным. Анализ психолого-педагогической литературы и спортивной практики показывает [1-3, 6-12], что существуют реальные противоречия между актуальной необходимостью воспитания нравственно-волевых качеств у подростков и беспредметными общими назывными мето-

диками организации данного психолого-педагогического процесса в спортивной борьбе, между возможностями спортивных учреждений дополнительного образования в формировании нравственно-волевых качеств подростков и слабыми усилиями спортивной школы, общества и семьи в воспитании нравственного сознания, поведения, нравственных чувств и волевых качеств у спортсменов-подростков, между возрастающей агрессивностью подростков и недостатком известных условий и способов ее нейтрализации. Указанные противоречия позволили сформулировать проблему исследования, которая заключается в разработке педагогической технологии, выявлении и обосновании педагогических условий, способствующих эффективному воспитанию нравственно-волевых качеств подростков в процессе занятий спортивной борьбой. В педагогической технологии формирования нравственно-волевых качеств подростков в спортивной борьбе обозначена цель – эффективное воспитание нравственно-волевых качеств (рисунок 1).



Рисунок 1. Технология воспитания нравственно-волевых качеств подростка в процессе занятий спортивной борьбой

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

В исследовании уточнено содержание понятия нравственно-волевых качеств, раскрыта сущность этих качеств, которые являются основополагающими для успешного совершенствования подростка в спортивной борьбе, рассмотрен подростковый возраст

как сенситивный период для воспитания нравственно-волевых качеств, выявлена специфика процесса воспитания нравственно-волевых качеств у подростков в процессе занятий борьбой. Под нравственно-волевыми качествами мы понимаем такие качества, которые позволяют человеку, управляя своим поведением, достигать намеченных целей и выбирать при этом средства достижения, которые не приносили бы ущерба другим людям. Под воспитанием нравственно-волевых качеств у спортсменов-борцов мы понимаем процесс взаимодействия педагога и подростка, в результате которого происходит нейтрализация деструктивной агрессии путем овладения навыками постановки продуктивных и осязаемых достижимых целей, освоение приемов саморегуляции и руководства своим поведением в соответствии с общепринятыми нравственными нормами, направленными на пользу себе и обществу.

В основу исследования положена классификация нравственно-волевых качеств Е.П. Ильина [4-5], которая включает в себя две группы качеств: целеустремленность, представленную как терпеливость, упорство, настойчивость, и самообладание, понимаемое как выдержка, смелость, решительность. В результате диагностики подростков-борцов мы дополнили выделенный перечень качеств такими как честность, готовность к сотрудничеству, самостоятельность, уверенность в себе. Все вышеперечисленные качества являются взаимодополняющими, отсутствие какого-либо из них может поставить под вопрос возможность достижения цели.

Показателями сформированности целеустремленности являются: способность ставить цели на определенный отрезок времени, поэтапно достигать намеченного результата, терпеть с помощью волевого усилия неблагоприятные состояния – усталость, гипоксию, голод, жажду, боль, монотонность, умение решать текущие задачи, систематически проявлять силу воли по реализации долговременной мотивационной установки; самообладания – самоконтроль, саморегуляция поведения, способность волевым усилием быстро замедлять (ослаблять) излишнюю активность, способность при возникновении опасной ситуации (для жизни, здоровья, престижа) сохранять устойчивый контроль психических функций, выражающийся в отсутствии снижения качества деятельности, принимать решения за минимальное время в значимой для человека ситуации; честности – способность выражать словами свое истинное отношение к какому-либо предмету, способность честно, в полном объеме, выполнять тренировочный план, честное признание своих ошибок; самостоятельности – способность самостоятельно достигать намеченных целей, принимая на себя ответственность за их результаты; уверенности в себе – адекватная самооценка; готовности к сотрудничеству – осознание взаимодействующими сторонами единой цели, где условиями успеха каждого является успех остальных.

Педагогическими условиями, при которых процесс формирования нравственно-волевых качеств происходит эффективно, являются: – учет возрастных изменений, потребностей и интересов; – высокий уровень готовности тренера к формированию нравственно-волевых качеств подростка, педагог должен служить для подростка примером, являться для него авторитетом в системе отношений «тренер-спортсмен», привлекать своими человеческими качествами; – разработка индивидуальных программ в соответствии со способностями подростков, их сильными и слабыми сторонами; – создание благоприятного социально-психологического климата группы, где осуществляется поддержка, проявляется доброжелательность, наблюдается взаимопонимание, товарищество; – развитие мотивации успеха, что предусматривает правильную постановку цели, установку на спортивное достижение, формирование честлюбия в его положительном значении, где наблюдается высокая эмоциональность тренировочных занятий, воспитывается осознание спортсменом своей полезности; – осуществляется формирование нравственных и волевых качеств в системе целостного деятельного процесса.

Исследование проводилось на базе МОУ ДОД СДЮСШОР г. Воронежа №10 с 2013 г. по 2014 г. В рамках исследования производилось деление групп на контрольную,

куда вошли 50 подростков, и экспериментальную – 50 подростков. В контрольной группе обучение производилось без применения разработанной педагогической технологии.

В экспериментальной группе для воспитания настойчивости и целеустремленности каждое занятие проводилось таким образом, чтобы воспитанники решали четко сформулированные задачи. Для развития терпеливости был использован метод упражнения, тренер давал двигательные задания, направленные на монотонную отработку приемов, проводились соревновательные схватки. Так же использовался игровой метод, проводились схватки с увеличением времени периодов, с отсутствием перерывов на отдых. Упорство воспитывалось методом упражнения в борьбе до получения бала. Кроме того, использовались игры и схватки с гандикапом. Выдержка формировалась методом упражнения с приемами саморегуляции, давалась установка на отработку определенного действия в зависимости от конкретной ситуации. Так же проводились схватки с ограничивающими условиями – уменьшалась площадь ковра, разрешались только определенные приемы. Для воспитания смелости использовался метод моделирование опасных соревновательных ситуаций во время тренировки. Так же подростки регулировали свое волнение с помощью самовнушений, самоприказов, дыхания, упражнений на расслабление мимических мышц. С целью формирования честности тренер давал четкие ориентиры, чтобы подростки осознавали свои сильные и слабые стороны. Применялся метод делегирования полномочий судьи, тренера. С помощью метода мозгового штурма подростки составляли портрет идеального борца, как он должен вести себя на тренировках, соревнованиях и в жизни. Для формирования самостоятельности использовался игровой метод, а именно: моделирование схваток с нестандартными соперниками, внезапными несправедливыми решениями судей, рискованными приемами, в которых при этом отсутствовала обратная связь с тренером, использовалась самостоятельная постановка целей на определенный отрезок времени с подбором индивидуальных заданий для устранения личных недочетов.

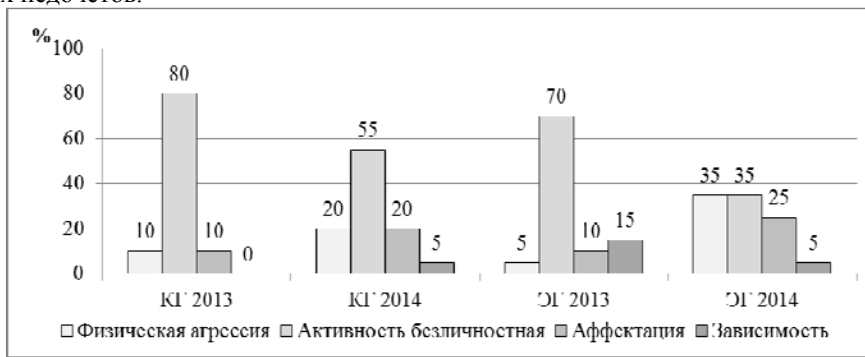


Рисунок 2. Динамика уровня агрессивности в контрольной и экспериментальной группах

По окончании эксперимента наблюдались существенные различия в структуре и уровне развития нравственно-волевых качеств юных борцов. Уровень агрессивности хорошо прослеживается на рисунке 2. Здесь мы видим незначительные изменения в контрольной группе – по показателю физической агрессии увеличение в 2 раза, по активности безличностной – уменьшение в 1,14 раза, по аффектации – уменьшение в 1,5 раза, по зависимости – без изменений, и ярко выраженные изменения в экспериментальной группе – по показателю физической агрессии увеличение в 8 раз, по активности безличностной – уменьшение в 2 раза, по аффектации – увеличение в 1,7 раз, по зависимости – уменьшение в 2 раза. Межгрупповые различия статистически достоверны при $p < 0,05-0,01$. Проанализировав полученные результаты, мы можем заключить, что динамика развития вышеперечисленных качеств в экспериментальной группе опережает динамику развития соответствующих показателей в контрольной группе в среднем в 1,5-2 раза.

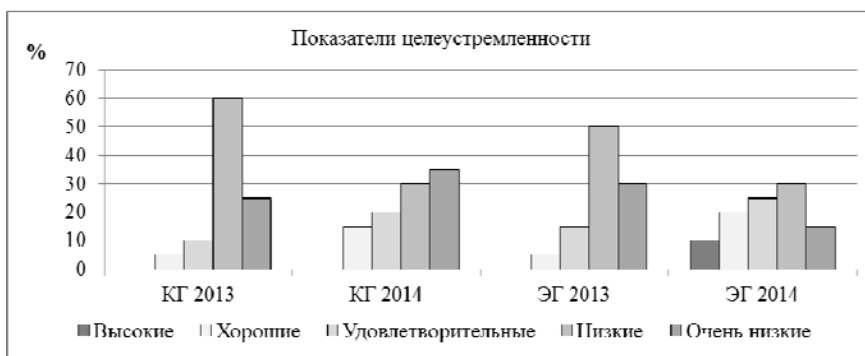


Рисунок 3. Уровень развития целеустремленности в контрольной и экспериментальной группах

Уровень развития целеустремленности у спортсменов-борцов, его изменение у подростков за год отображено на рисунке 3. В контрольной группе показатели изменились незначительно: высокие показатели – без прироста, хорошие – увеличились в 3 раза, удовлетворительные – в 2 раза; при этом низкие показатели уменьшились в 2 раза, что произошло, в том числе, за счет увеличения очень низкого показателя – в 1,4 раза, а это нельзя охарактеризовать как положительное изменение. В то же время, в экспериментальной группе наблюдалась явная положительная динамика: увеличение высоких показателей в 3 раза, хороших показателей в 4 раза, удовлетворительных – в 1,7 раза; при этом низкие показатели уменьшились в 1,7 раза, а очень низкие – в 2 раза.

Так же в ходе исследования было отмечено, что спортсмены экспериментальной группы с высокоразвитыми нравственно-волевыми качествами показывали стабильно хорошие спортивные результаты, что отразилось, в том числе, и на соревнованиях – в 2013 г. в 2,5 раза увеличилось число юных борцов, показавших наивысший спортивный результат, и в 1,7 раза уменьшилось число срывов на ответственных состязаниях. Проанализировав полученные результаты, мы сделали заключение, что динамика развития таких качеств как выдержка, смелость, решительность, самостоятельность, сотрудничество, честность, уверенность в себе в экспериментальной группе опережает динамику развития показателей по соответствующим параметрам в контрольной группе в среднем в 2 раза ($p < 0,05$).

ВЫВОДЫ

Результаты экспериментального исследования позволяют утверждать, что эффективность педагогической технологии воспитания нравственно-волевых качеств у спортсменов-борцов подросткового возраста достигается в специально организованных условиях спортивно-тренировочного процесса. В экспериментальной группе была осуществлена нейтрализация таких негативных качеств как негативизм, косвенная агрессия, подозрительность, обида, наблюдалось их замещение такими положительными нравственно-волевыми качествами как целеустремленность, самообладание, уверенность в себе, самостоятельность, честность, готовность к сотрудничеству.

ЛИТЕРАТУРА

1. Артамонов, С. В. Теоретико-методические основы организации тренировочных и соревновательных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах подготовки юных дзюдоистов / С.В. Артамонов, В.Г. Никитушкин, Г.Н. Германов // Культура физическая и здоровье. – 2012. – № 2 (38). – С. 49-52.
2. Гусейнов, А. Г. Педагогические условия развития физических и нравственно-волевых качеств у юных спортсменов : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Гусейнов Абдула

Гусейнович ; [Место защиты: Дагестан. гос. пед. ун-т]. – Махачкала, 2008. – 21 с.

3. Зуб, И. В. Нравственно-волевое воспитание младших школьников в процессе начальных занятий дзюдо : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Зуб Игорь Васильевич ; С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2005. – 24 с.

4. Ильин, Е. П. Психология воли / Е.П. Ильин. – Москва [и др.] : Питер, 2009. – 364 с.

5. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб. : Питер, 2010. – 352 с.

6. Кутергин, Н. Б. Формирование оптимальной агрессивности у спортсменов-борцов : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Кутергин Николай Борисович ; С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2007. – 17 с.

7. Логинов, Л. В. Развитие физических и нравственно-волевых качеств юных спортсменов, занимающихся греко-римской борьбой : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Логинов Лев Викторович ; [Место защиты: Ярослав. гос. пед. ун-т им. К.Д. Ушинского]. – Ярославль, 2007. – 22 с.

8. Мартыненко, А. Н. Развитие решительности у борцов-самбистов на этапе начальной спортивной специализации : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Мартыненко Антон Николаевич ; Сиб. гос. акад. физ. культуры. – Омск, 2002. – 24 с.

9. Петрыгин, С. Б. Педагогические условия формирования нравственно-волевых качеств личности подростков в процессе занятий восточными единоборствами : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Петрыгин Сергей Борисович ; Рязан. гос. пед. ун-т им. С.А. Есенина. – Рязань, 2005. – 20 с.

10. Старцев, А. А. Педагогическое внушение как средство повышения эффективности спортивной подготовки юных самбистов 12-14 лет : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Старцев Андрей Александрович ; Уральский гос. пед. ун-т. – Екатеринбург, 2006. – 23 с.

11. Ушников, А. И. Коррекция поведения подростков с повышенным уровнем агрессивности в процессе занятий спортивной борьбой : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Ушников Анатолий Иванович ; [Место защиты: Шуя. гос. пед. ун-т]. – Шуя, 2009. – 23 с.

12. Чехонин, А. Д. Нравственное воспитание подростка в процессе занятий айкидо : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01, 13.00.04 / Чехонин Александр Дмитриевич ; [Место защиты: Тюмен. гос. ун-т]. – Тюмень, 2010. – 25 с.

REFERENCES

1. Artamonov S.V., Nikitushkin V.G. and Germanov G.N. (2012), “Theoretical-methodical bases of the organization of training and competitive loadings in micro, meso - and macrocycles of training of young judokas”, *Kultura fizicheskaja i zdorove*, № 2(38), pp. 49-52.

2. Guseynov, A.G. (2008), *Pedagogical conditions of development of physical and moral and strong-willed qualities in young athletes*, dissertation, Makhachkala, Russian Federation.

3. Zub, I.V. (2005), *Moral and strong-willed education of younger school students in the course of initial occupations of judo*, dissertation, St. Petersburg, Russian Federation.

4. Ilyin, E.P. (2009), *Will psychology*, “Peter”, Moscow, St. Petersburg, Russian Federation.

5. Ilyin, E.P. (2010), *Sport psychology*, “Peter”, St. Petersburg, Russian Federation.

6. Kutergin, N.B. (2007), *Formation of optimum aggression at athletes fighters*, dissertation, St. Petersburg, Russian Federation.

7. Loginov, L.V. (2007), *Development of physical and moral and strong-willed qualities of the young athletes who are engaged in Greco-Roman wrestling*, dissertation, Yaroslavl, Russian Federation.

8. Martynenko, A.N. (2002), *Development of determination in fighter's sambo wrestlers at a stage of initial sports specialization*, dissertation, Omsk, Russian Federation.

9. Petrygin, S.B. (2005), *Pedagogical conditions of formation of moral and strong-willed qualities of the identity of teenagers in the course of occupations by oriental martial arts*, dissertation, Ryazan, Russian Federation.

10. Starzev, A.A. (2006), *Pedagogical suggestion as means of increase of efficiency of sports training of young sambo wrestlers of 12-14 years*, dissertation, Ekaterinburg, Russian Federation.

11. Ushnikov, A.I. (2009), *Correction of behavior of teenagers with the increased aggression level in the course of occupations by wrestling*, dissertation, Shuya, Russian Federation.

12. Chekhonin, A.D. (2010), *Moral education of the teenager in the course of aikido occupations*, dissertation, Tyumen, Russian Federation.

Контактная информация: genchay@mail.ru

УДК 796.011

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА КАЧЕСТВЕННЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ-СИРОТ

*Владимир Владимирович Исмиянов, кандидат педагогических наук, доцент,
Иркутский государственный университет путей сообщения (ИрГУПС)*

Аннотация

В статье рассматриваются продолженные научные исследования по формированию личностных качеств у студентов-сирот в процессе физического воспитания, необходимых для адаптации к образовательной среде вуза. Доказано, что в процессе физического воспитания влияние занятий физической культурой на качественные изменения психоэмоционального состояния (уровня самоконтроля в общении, уровня смысложизненных ориентаций, уровня социально-психологической адаптированности) студентов данной категории экспериментальной группы в конце педагогического эксперимента достоверно улучшилось по семи показателям.

Ключевые слова: студенты-сироты, адаптация, психодиагностика, личностные качества, средства физической культуры.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2015.01.119.p207-210

INFLUENCE OF PHYSICAL TRAINING ON QUALITATIVE CHANGES OF PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF THE STUDENTS-ORPHANS

*Vladimir Vladimirovich Ismiyanov, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Irkutsk State University of Means of Communication*

Annotation

The article presents the structure of formation of the personal qualities among the students-orphans in the process of physical education necessary for adaptation to the educational environment of higher professional education. It is proved that in the process of physical education the influence of physical training on qualitative changes of psycho-emotional states of the given categories of students in the experimental group in the final part of the pedagogical experiment has authentically improved by eight indicators.

Keywords: students-orphans, adaptation, psycho-diagnostics, personal qualities, means of physical culture.

ВВЕДЕНИЕ

Физическая культура и спорт оказывает немаловажное воздействие на личность молодых людей с целью формирования у них ответственного отношения к себе и развития позитивных личностных качеств. На занятиях физической культурой и спортом происходит постоянное взаимодействие с партнерами и соперниками, в котором формируются положительные личностные качества студента-сироты: лидерства, борьбы со страхами, развития соревновательных способностей, воспитания чувства коллективизма, отсутствия одиночества, замкнутости в общении, неуверенности в себе, инициативности, дисциплинированности, целеустремленности, самостоятельности, моральной и физической подготовки к переживанию различных стрессовых состояний и т.д., которые необходимы для адаптации к образовательной среде вуза и дальнейшей трудовой деятельности [3].

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Трехгодичный педагогический эксперимент проводился в Иркутском государственном университете путей сообщения (2011-2014 гг.), по результатам которого оценивалась эффективность педагогической модели «Физическое воспитание студентов-сирот