

применять конкретные рекомендации для их улучшения. Это позволит сделать занятия более доступными и привлекательными для студентов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ваисов, К. М. Обучение студентов новым двигательным действиям в самбо / К. М. Ваисов, К. М. Мудриевская // Культура физическая и здоровье. – 2018. – № 5 (59). – С. 68–74.

2. Ваисов, К. М. Физическая подготовленность студентов на начальном этапе подготовки в борьбе «самбо» / К. М. Ваисов, Е. В. Мудриевская // Культура физическая и здоровье. – 2018. – № 2. – С. 47–51.

3. Волков, В. М. Спортивный отбор / В. П. Волков. – М. : ФиС; 2011.

4. Волкова, Л. М. Физическая культура (курс лекций) : учеб. пособие / Л.М. Волкова ; под общ. ред. Л.М. Волковой, П.В. Половникова. – СПб.: Вектор, 2013. – 358 с.

5. Хижевский, О. В. Физическое воспитание студентов / О.В. Хижевский, Р.И. Купчинов // Монография. – Минск, БГПУ, 2019. – 404 с.

6. Хижевский, О. В. Спортивные единоборства : учебн. пособие / О.В. Хижевский, Д.Б. Руковицин. – Минск: Белпринт, 2005.

7. Хижевский, О.В. Самбо: учеб. пособие / О.В. Хижевский. – Минск: Изд-во Гривцова, 2014. – 352 с.

8. Хижевский, О.В. Группы спортивного совершенствования и специализации по самбо: метод. указания для студентов всех специальностей / сост. О.В. Хижевский. – Минск: БГТУ, 2013. – 42 с.

УДК 796.011.01

А.Н. Лопатко, ст. преп. (БГУ, г. Минск);
О.В. Хижевский, проф., канд. пед. наук;
А.В. Котловский, доц. (БГПУ, г. Минск)

МОРАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМИ ЕДИНОБОРСТВАМИ

Занятия по спортивным единоборствам (многочисленные учебные группы, необходимость в спарринг-партнере, преодоление различных трудностей, необходимость самоконтроля и т. п.) способствуют воспитанию ценных психических качеств спортсмена. Это является основой неразрывной связи процессов тренировки и воспитания в борьбе.

Непосредственной спортивной задачей, решаемой в тренировке, является подготовка спортсменов к преодолению различных трудностей, возникающих в условиях соревнований.

Такая подготовка в основном осуществляется путем преодоления аналогичных трудностей, специально создаваемых в условиях тренировки. Эти условия призваны развивать у борца способность к целеустремленной спортивной деятельности, желание реализовать намеченный план тренировочного цикла, участия в соревнованиях или в данной схватке и при необходимости изменить план действий и добиться успеха, исходя из сложившейся обстановки.

Результатом правильно осуществляемой преподавателем морально-волевой подготовки можно считать высокую организованность и дисциплинированность спортсмена; четкую объективную оценку им своих ощущений и ощущений противника перед предстоящей спортивной борьбой. Добиться намеченного спортивного результата спортсмен может только в том случае, если он выработает в себе умение преодолевать отрицательные эмоции, противостоять соблазнам, противодействовать многочисленным сбивающим факторам.

Морально-волевая подготовленность борцов формируется в процессе занятий и соревнований. Однако все стороны подготовленности спортсмена (физическая, техническая, тактическая) и мастерство в целом складываются под влиянием особенностей психики, присущих каждому спортсмену.

Целенаправленность выражается в способности определять ближайшие и перспективные задачи, а также средства и методы их решения. Правильная оценка достигнутых результатов имеет исключительное значение в выполнении намеченных планов и способствует проявлению целеустремленности в дальнейшем.

Настойчивость и упорство выражаются в стремлении достичь намеченной цели, в умении преодолевать трудности. Наличие у занимающихся таких качеств, как настойчивость и упорство, обнаруживается в стремлении удерживать завоеванные позиции и при необходимости отвоевывать упущенные.

Самостоятельность и инициативность проявляются в творческом подходе к решению практических задач, предполагают, что спортсмен критически относится к себе и внимателен к суждениям и действиям других спортсменов. Он способен вовремя заметить недостатки в своем поведении и устранить их. Самостоятельно и инициативно действующий спортсмен использует малейшую возможность, чтобы выполнить поставленную задачу в срок, сделать что-то новое и т. д. Такие спортсмены стойко противостоят дурным влияниям.

Решительность и смелость – проявление активности спортсмена, его готовность действовать без колебаний. Эти качества предполагают своевременность и обдуманность принятых решений.

Выдержка и самообладание проявляются, как способность спокойно реагировать на изменение обстановки, ясно мыслить, одинаково четко управлять своими чувствами и действиями, как в обычных, так и в неблагоприятных условиях, самокритично относиться к себе, преодолевать растерянность, боязнь, нервное перевозбуждение, умение удержать себя и своих товарищей от ошибочных действий.

Все волевые качества неразрывно связаны между собой и выражаются в положительном поведении спортсмена.

Средствами морально-волевой подготовки борцов следует считать постановку таких задач, выполнение которых предполагает:

- а) получение четкого, легко контролируемого результата;
- б) изменение обстановки в ходе решения намеченного плана действий;
- в) преодоление в ходе решения задачи непредвиденных препятствий;
- г) самостоятельное определение спортсменом путей решения задачи и конечного результата.

Для реализации средств морально-волевой подготовки занятия только в спортивной секции являются недостаточными. Существуют формы постоянной работы со спортсменами: спортивный лагерь, тренировочный сбор и т. д.

Особым средством проверки морально-волевой подготовленности спортсменов можно считать их участие в общественно полезном труде: оказание помощи в проведении субботника, хозяйственных и строительных работах и т. д.

Средствами воспитания волевых качеств являются требования точно выполнять элементы техники (на ранних этапах тренировки); в точности придерживаться избранного тактического варианта схватки (на более поздних этапах тренировки); выполнять упражнения, требующие проявления волевых усилий и др.

При воспитании морально-волевых качеств очень важно каждое соревнование рассматривать как средство морально-волевой подготовки. Реальное требование, одобрение, справедливое взыскание и постановка следующей, более посильной задачи – все это методические приемы, способствующие проявлению воли. В морально-волевой подготовке со стороны тренера не должны проявляться безнадежность, уныние, неверие в своих учеников, в их перспективность.

Рациональная морально-волевая подготовка призвана создать единство психического состояния и деятельности спортсмена.

Выполнять упражнения по преодолению различных трудностей недостаточно, чтобы получить хорошие результаты.

Очень важно, чтобы в спортивном коллективе существовала обстановка, в которой ценятся проявление сильных волевых качеств и положительные поступки. В этих условиях факт проявления стойкости и мужества одного из занимающихся оказывает воспитывающее влияние и на других. Необыкновенно возрастает сила примера. Каждый член коллектива стремится равняться на лучших.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ваисов, К. М. Физическая подготовленность студентов на начальном этапе подготовки в борьбе «самбо» / К. М. Ваисов, Е. В. Мудриевская // Культура физическая и здоровье. – 2018. – № 2. – С. 47–51.

2. Волков, В. М. Спортивный отбор / В. П. Волков. – М. : ФиС; 2011.

3. Хижевский, О.В. Физическое воспитание студентов / О.В. Хижевский, Р.И. Купчинов // Монография. – Минск, БГПУ, 2019. – 404 с.

4. Хижевский, О.В. Спортивные единоборства: учебн. Пособие / О.В. Хижевский, Д.Б. Руковицин. – Минск: Белпринт, 2005.

5. Хижевский, О.В. Самбо: учеб. пособие / О.В. Хижевский. – Минск: Изд-во Гривцова, 2014. – 352 с.

УДК 796

Т.Н. Синявская, магистр пед. наук
(БНТУ, г. Минск)

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ВИЗУАЛИЗАЦИИ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ В СЛОЖНОКООРДИНАЦИОННЫХ ВИДАХ СПОРТА

Визуализация в спорте – это процесс создания мысленных образов или использования технических средств для моделирования и отработки спортивных навыков. Визуализация помогает спортсменам повышать концентрацию и укреплять уверенность в себе, мысленно или виртуально переживая свои движения, стратегии и сценарии перед их физическим выполнением. Визуализация может быть чисто мысленной (образы) или дополняться технологиями (видеоанализ, виртуальная реальность и т. д.).