

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»
Институт гуманитарного и социально-экономического образования
Кафедра теории и методики физической культуры

К ЗАЩИТЕ ДОПУСКАЮ:
Заведующий кафедрой ТМФК
_____ Т.В. Андрюхина
« ___ » _____ 2016 г.

Выпускная квалификационная работа

МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ У
САМБИСТОВ 12-13 ЛЕТ

Идентификационный код ВКР: 1108627

Нормоконтролер

Е.В. Кетриш

Исполнитель:

Студент группы ФК-401

М.В. Васнин

Руководитель:

К.п.н., доцент

С.В. Комлева

Екатеринбург 2016

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА I. ОСНОВЫ ВОСПИТАНИЯ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ САМБИСТОВ...	6
1.1 Возрастные особенности развития волевых качеств у спортсменов-самбистов.....	6
1.2 Методические особенности воспитания волевых качеств у самбистов 12-13 лет.....	14
ГЛАВА II. СИСТЕМА ЗАНЯТИЙ ПО ВОЛЕВОЙ ПОДГОТОВКЕ САМБИСТОВ	22
2.1 Программа по воспитанию волевых качеств у самбистов 12-13 лет.....	22
2.2 Анализ результатов волевой подготовки у самбистов 12-13 лет.....	29
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	48
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	51
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	54

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Самбо – это вид спортивного единоборства, а также комплексная система самозащиты, разработанная в СССР 16 ноября 1938 года. С самого начала самбо развивалось в двух направлениях: как массовый вид спорта и как эффективное средство подготовки для органов охраны правопорядка. Этот вид борьбы объединил элементы многих национальных видов борьбы. Как спортивное единоборство с двумя видами: спортивным и боевым, – самбо существует с 1938 г. Главная задача самбистов, вступивших в единоборство, является - добиться чистой победы над противником, бросив его на спину, и остаться при этом стоять на ногах либо использовать болевые приемы, заставляющие противника признать себя побежденным и сдаться.

Занимаясь самбо, спортсмен проходит всесторонние испытания своей воли, выдержки, трудолюбия, так же развивает настойчивость в достижении поставленных целей, самодисциплину, инициативность, самоконтроль чувств и эмоций, становится зрелым и мужественным.

Высокие моральные и волевые качества самбиста должны сочетаться с отлично развитыми физическими качествами и двигательными способностями. Пробелы в качествах становятся причиной поражений.

Разнообразие используемых в самбо технических приемов предъявляет высокие требования к психомоторной способности: необходимо быстро и точно координировать работу многих звеньев движения при выполнении подсечек, подножек, бросков, подхватов, зацепов, вертушек и других атакующих технических действий и контрприемов.

Самбо является одним из сложных видов спортивной деятельности, требующей полной отдачи физических и психологических сил. Занятие борьбой самбо постоянно ставит проблемы, преодоление и решение которых закаляет характер, укрепляя волевые качества.

Суть спортивного совершенствования в самбо, требует сознательного преодоления усилием воли возникающих трудностей. В связи со сказанным интересным для рассмотрения является вопрос определения средств и методов развития волевых качеств для спортсменов-самбистов.

Основными средствами развития волевых качеств для спортсменов-самбистов являются учебно-тренировочная и соревновательная деятельность, а также психологическая подготовка спортсмена.

Стойкость и настойчивость - это результат регулярного преодоления утомления при выполнении тренировочных занятий и участия в соревнованиях, особенно в неблагоприятных условиях. Самообладание самбиста воспитывается в обстановке жестокого соперничества на ответственных соревнованиях, в условиях, когда необходимо за короткий промежуток времени исправить сделанные ошибки. Определяющим моментом психологической подготовки является адекватная постановка целей. Самбист должен уметь владеть своими эмоциями, так как это во многом определяет его результат выступления на соревнованиях. Успешное выступление на ответственных соревнованиях обеспечивает психическая устойчивость спортсмена. Это означает, что задача волевой подготовки состоит в целенаправленном формировании волевых качеств, спортсмена, которые позволили бы ему успешно реализовать свои специальные навыки и умения во время соревновательной деятельности.

Сказанное выше позволяет утверждать, что теоретико-практическое изучение психологических основ развития волевых качеств, спортсменов-самбистов является важной научно-исследовательской задачей психологии спорта и определяет ее актуальность.

В связи с этим была сформулирована тема выпускной квалификационной работы: «Воспитание морально-волевых качеств у самбистов 12-13 лет».

Объект исследования: Учебно-тренировочный процесс подростков 12 - 13 лет, занимающихся самбо.

Предмет исследования: Процесс воспитания волевых качеств подростков 12-13 летнего возраста при занятиях борьбой самбо.

Цель исследования: Разработать и экспериментально проверить программу по воспитанию волевых качеств у самбистов 12-13 лет.

В соответствии с целью исследования определены следующие задачи:

1. Рассмотреть возрастные особенности развития волевых качеств у самбистов.

2. Выявить методические особенности воспитания волевых качеств у самбистов - подростков 12 - 13 лет.

3. Дать характеристику программы по воспитанию волевых качеств у самбистов - подростков.

4. Экспериментально проверить эффективность применяемой программы воспитания волевых качеств у самбистов - подростков 12-13 лет.

Теоретико-методологическую базу исследования составили:

- научные труды в области физической культуры и спорта Л.П.Матвеев, В.К. Бальсевич, В.М.Выдрин, Л.А. Рапопорт [22,4,11,26];

- работы, раскрывающие технико-тактическую модель самбиста и методологии его многолетней подготовки Ю.А. Шулика, Г.С.Туманян, [36,37,].

Практическая значимость работы заключается в комплексном использовании средств и методов воспитания для развития морально-волевых качеств подростков 12 - 13 лет, занимающихся самбо.

Работа выполнена на основе методов анализа научно-методической литературы, наблюдения, математических методов, двигательных тестов, обобщения результатов тестирования, проектирования.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения, списка использованной литературы, включающего 30 источников, и трех приложений.

ГЛАВА I. ОСНОВЫ ВОСПИТАНИЯ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ САМБИСТОВ

1.1. Возрастные особенности развития волевых качеств у спортсменов-самбистов

Приступая к решению данной проблемы, нужно, прежде всего, подробнее рассмотреть саму сущность понятия воли, а также понять тот контекст, в котором показано понятие воли с точки зрения возрастной психологии. Вначале дадим общее понятие. Воля – это некая способность человека принимать решения на основе мыслительного процесса и направлять свои мысли и действия в соответствии с принятым решением. Она является важным компонентом психики человека, неразрывно связанной с познавательными мотивами и эмоциональными процессами. Волевые действия бывают простые и сложные. К простым волевым действиям относятся те, при которых человек без колебаний идет к поставленной цели, ему ясно, каким путем он будет добиваться, т. е. действие переходит почти автоматически. Для сложного волевого действия характерны следующие этапы: осознание цели и стремление достичь ее; осознание ряда возможностей достижения цели, появление мотивов, утверждающих или отрицающих эти возможности, борьба мотивов и выбор; принятие одной из возможностей в качестве решения; осуществление принятого решения; преодоление внешних препятствий, объективных трудностей самого дела, всевозможных помех до тех пор, пока принятое решение и поставленная цель не будут достигнуты.

Воля является важной характеристикой еще и потому, что она нужна при выборе цели, принятии решения, при осуществлении действия, при преодолении препятствий. Преодоление препятствий требует волевого усилия - особого состояния нервно-психического напряжения, мобилизующего физические, интеллектуальные и моральные силы человека. Воля с точки зрения не только общей, но и возрастной психологии проявляется как уверенность ребенка в своих силах, как решимость совершить тот поступок, который сам субъект деятельности считает целесообразным и необходимым в

конкретной ситуации. «Свобода воли означает способность принимать решения со знанием дела». Необходимость сильной воли возрастает при наличии:

- трудных ситуаций
- глубокого, противоречивого внутреннего мира в самом человеке.

Волевые акты суть произвольные функции нашего организма. Движения, которые мы до сих пор рассматривали, относились к типу автоматических, или рефлекторных, актов, и притом актов, роль которых не предвидится выполняющим их лицом (по крайней мере, лицом, выполняющим их первый раз в жизни). Движения, к изучению которых мы теперь приступаем, совершаются с полным осознанием того, каковы они должны быть. Отсюда следует, что волевые движения представляют производную, а не первичную функцию организма. Это - первое правило, которое следует иметь в виду для понимания психологии воли. Рефлекс и инстинктивное, эмоциональное движение - суть первичных функций. Нервные центры так устроены, что явные стимулы провоцируют в известных частях их разряд, и человек, впервые испытывающее подобный разряд, переживает совершенно новое явление опыта.

Прежде всего, волевым актом можно определять только действия или процессы целеподчиненные. Под целью подразумевается некоторый планируемый осознаваемый результат, к которому должно привести действие. И таким образом, процессы можно разбить на две группы: произвольные (к ним относятся автоматические, инстинктивные, импульсивные действия, то есть, действия по прямому побуждению), действия под влиянием аффекта, страсти и преднамеренные - произвольные, то есть целеподчиненные. Совершенно верно, что когда мы говорим о воле, то уже интуитивно всегда относим эти процессы к группе произвольных.

Многие авторы склонны отмечать волю как набор определённых качеств таких, как целеустремленность, решительность, настойчивость, выдержка, самостоятельность, смелость, стойкость, самообладание и инициативность. К элементам воли относят критичность, исполнительность и уверенность.

А. Ц. Пуни считает, что «у каждого человека волевые качества выступают как единая целая система, но строение звеньев этой системы у разных людей неодинакова. Более того, у одного и того же человека в различных видах деятельности она изменяется. Поэтому, совокупность волевых качеств, следует анализировать как подвижную, динамичную систему, звенья которой могут по-разному соотноситься, связываться между собой» [25].

П. А. Реан отмечает, что «изучение структурных особенностей волевых качеств личности имеет своим результатом научное психологическое обоснование средств и методов воспитания этих качеств. Помимо этого психологического изучения методика волевого воспитания принимает грубо эмпирический характер и зачастую приводит к результатам, противоположным тем целям, которые ставил перед собой воспитатель» [27].

Как и любые особенности личности, волевые качества имеют горизонтальную и вертикальную структуру.

Горизонтальную структуру формируют задатки, в роли которых выступают типологические качества свойств нервной системы. Однако, признавая это, в ряде случаев психологи допускают ошибку в изложении этого вопроса. Дело в том, что одни авторы, надеясь на авторитет И. П. Павлова, думают, как и он, что есть хорошие и плохие типологические особенности. К хорошим особенностям отнесены: сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов, к плохим - противоположные типологические особенности. В соответствии с этим во многих учебниках до недавнего времени бездоказательно утверждалось, что хорошая успеваемость в учебе, высокие достижения в спорте и т.д. присущи только лицам с сильной, подвижной и уравновешенной нервной системой. Той же точки зрения придерживается А.П. Реан, предполагая, что «положительными волевыми качествами (смелость, решительность, стойкость и др.) обычно владеют спортсмены с сильной, уравновешенной и подвижной нервной системой, в то время как отрицательные волевые качества (нерешительность, слабоволие, страх) имеют в своей основе структурные особенности слабой нервной системы» [27].

Известно, что низкая степень смелости (боязливость) связана с определенным комплексом типологических особенностей: слабой нервной системой, преобладанием торможения по «внешнему» балансу, подвижностью торможения. Среди представителей тех видов спорта, которые связаны с переживанием страха и отсутствием страховки (прыжки с парашютом, прыжки на лыжах с трамплина, прыжки в воду), почти нет спортсменов с этой типологической триадой.

Высокая степень решительности связана с физической активностью возбуждения и с превосходства возбуждения по «внешнему» и «внутреннему» балансу нервных процессов, а в опасной ситуации - и с сильной нервной системой. Кроме того, высокая степень решительности замечается у лиц с низким уровнем нейротизма.

Высокая степень терпеливости имеет связи с инертностью возбуждения, с высокой степенью торможения по «внешнему» балансу и возбуждения по «внутреннему» балансу, с сильной нервной системой.

Таким образом, каждое волевое качество имеет свою психофизиологическую структуру, которая в одних составляющих может соответствовать у разных волевых качеств, а в других - расходиться.

Вертикальная структура. Все волевые качества имеют схожую вертикальную структуру. Это сходство состоит в том, что каждое волевое качество представляет собой как бы трехслойный пирог. Снизу лежат естественные задатки - нейродинамические особенности, на которые накладывается второй слой - волевое усилие, которое инициируется и стимулируется образующими третий слой социальными, личными факторами - мотивационной отраслью, прежде всего добронравными принципами. И от того, насколько у человека проявлена сила потребности, желания, насколько он развит в нравственном отношении, во многом зависит степень выраженности каждого волевого качества.

Таким образом, можно говорить о свойствах, присущих воли в целом: широте, силе и устойчивости. Широта или узость волевого качества

определяется им через количество деятельностей, в которых оно отчетливо проявляется. Сила волевого качества формируется уровнем проявления волевого усилия, сконцентрированного на преодолении трудностей. Основным признаком устойчивости волевых качеств считается степень постоянства проявления волевого усилия в однотипных ситуациях. Соотношение этих свойств у разных людей может быть разным.

На данный момент в психологии сформировалось несколько подходов к классификации волевых качеств личности.

Например, Ф.Н. Гоноболин разделяет волевые качества на две группы, связанные с активностью и с торможением нежелательных действий и психических процессов. К качествам первой группы он относит решительность, смелость, настойчивость и самостоятельность; к качествам второй группы - выдержку (самообладание), выносливость, терпение, дисциплинированность и организованность. Правда, при этом Ф. Н. Гоноболин дополняет, что нельзя все волевые качества личности строго разделить на две группы, в зависимости от преобладания процессов возбуждения и торможения. Иногда, подавляя одни действия, человек проявляет активность в других. И этим различают его точки зрения, дисциплинированность и организованность[13].

В.И. Селиванов объективным основанием для разделения различных волевых качеств тоже считает динамику процессов возбуждения и торможения. В связи с этим он делит волевые качества на вызывающие, усиливающие активность и на тормозящие, ослабляющие или замедляющие ее. К первой группе он относит: инициативность, решительность, смелость, энергичность, храбрость; ко второй группе - выдержку, выносливость, терпение[30].

Другим путем в решении проблемы классификации волевых качеств идет В.К. Калинин, отталкиваясь из функций волевой регуляции, разделяет волевые качества на базальные (первичные) и системные (вторичные). К первым он относит энергичность, терпеливость, выдержку и смелость.

В ходе скопления жизненного опыта базальные волевые качества постепенно «обрастают» знаниями и умениями, необходимо важными для того,

чтобы выполнять волевою регуляцию разными приемами, компенсирующими недостаточно эффективное проявление волевых усилий. Таким образом, низкий уровень формирования каких-либо базальных качеств принуждает формировать более сложные системные (вторичные) волевые качества из элементов, выполняющих компенсаторные функции.

Системность вторичных волевых качеств объединена, как считает А.П. Кашин, не только с подключением в них ряда базальных волевых качеств, как составных частей, но и с накоплением знаний и умений в волевой регуляции, применяемым самых разных конкретных и опосредованных способов регуляции, с широким включением функциональных проявлений, относящихся к интеллектуальной и эмоциональной сферам. Последнее, отмечает автор, позволяет ставить вопрос о делении системных качеств на собственно волевые и охватывающие функциональные проявления разных сфер (волевой, эмоциональной и интеллектуальной)[17].

В отличие от школьников младших классов подростки гораздо чаще регулируют свое поведение на основе внутренней стимуляции. В то же время волевая сфера подростков весьма противоречива. Это связано с тем, что при существенно возросшей общей активности подростка механизмы его волевой активности еще мало сформированы. Внешние же стимуляторы (воспитательные воздействия) в силу критичности подростков, их тяги к независимости воспринимаются иначе, чем в младшем школьном возрасте, и поэтому не всегда вызывают подходящую волевою активность. Снижается организованность, усиливается проявление упрямства. Частично это связано с тем, что благодаря утверждения своего «Я», права на личное мнение, на свою точку зрения советы взрослых воспринимаются критически. Настойчивость выявляется только в интересной работе.

Приходящийся на этот возраст процесс полового созревания значительно изменяет нейродинамику (повышает подвижность нервных процессов, сдвигает баланс в сторону возбуждения), что тоже приводит к изменению волевой сферы. Превосходство возбуждения над торможением затрудняет

использование запрещающих санкций, основанных на суждениях морали, снижается выдержка, самообладание.

Возрастает смелость (которая в этот период вообще достигает наибольшего проявления). Под действием патриотических чувств подростки могут осуществить даже мужественный поступок.

В то же время подростки 12 - 14 лет переоценивают степень развития у себя волевых качеств, особенно терпеливости и энергичности. У школьников 12 лет наблюдается дисгармония в формировании главных волевых качеств, но уже в 13 лет появляется некоторая гармония. В 15 лет подростки в целом адекватно оценивают развитие у себя основных волевых качеств, самооценка и оценка со стороны группы совпадают. Но эти подростки расположены к переоценке настойчивости, самостоятельности, целеустремленности.

Волевая подготовка подростков в рамках спортивной деятельности нацелена на воспитание выносливости, умения преодолевать трудности. Волевая подготовка всегда выявляется в борьбе, так как для победы спортсмен должен приложить максимум усилий. Волей управляет вторая сигнальная система, она включает самоконтроль, самоприказы: «я должен», «выдержать» и т.д. Основные приемы развития воли - все формы рандори (учебно-тренировочная схватка).

Развитие способности к турнирной борьбе тоже необходимая составная часть психической подготовки. На турнире одерживает победу тот, кто лучше подготовлен и умеет выгоднее применять свои способности. Встречаются самбисты, которые во время тренировок показывают отличные результаты, непобедимы, но на соревнованиях выступают плохо, и, наоборот, есть такие спортсмены, которые на тренировках неудачливы, а на соревнованиях побеждают.

Таким образом, мы видим, что умение состязаться не у всех спортсменов одинаково развита. Она зависит от личных качеств самбиста, но ее можно формировать в процессе тренировок. Развитию этих качеств во многом способствует мотивация, которая опирается на знание особенностей характера

спортсмена, его возможностей. Наиболее верное направление мотивации определит психолог с помощью тестов, но и хороший тренер тоже должен уметь его находить.

На некоторых спортсменов влияют моральная, на других материальная заинтересованность, на третьих похвала, критика, убеждение. Нужно чтобы постепенно доминировала моральная заинтересованность. Психическое состояние зависит от подходящего уровня активности в определенный период соревнования. Для сильных, уравновешенных, хорошо подготовленных спортсменов состояние оптимально увеличенной активности нормально в течение соревнования. Они настроены оптимистично, уверены в победе. И в тоже время для каждого спортсмена свойственно предстартовое волнение. Каждое соревнование значит для большого события в жизни самбиста, он никогда не приступает к нему без волнения, поэтому от него требуется максимум сосредоточенности. Состояние глубокой сосредоточенности - часто сопровождается внешними явлениями: бледностью, несвязностью речи, дрожью. Так что до начала первой схватки спортсмен должен выиграть сам у себя душевный бой, победить сомнение, обрести уверенность в своих силах. Излишняя самоуверенность спортсмена перед стартом не всегда благоприятно влияет на результат. Если приемы в ходе борьбы не получаются, то самоуверенность часто переходит в нетерпение или в неуверенность. Таким образом, регулирование психического состояния - продолжение той работы, которая ведется на тренировках.

Психологическая подготовка заключается в целеустремленном формировании волевых качеств спортсмена, которые дали бы ему возможность успешно осуществить свои особые навыки и умения во время соревнований. В связи с этим встает вопрос о методах, применяемых для развития волевых качеств. Специфическим механизмом воли считается волевое усилие. Волевое усилие появляется не спонтанно, а под влиянием самостимуляции, которое считается психологическим механизмом волевой активности.

1.2. Методические особенности воспитания волевых качеств у самбистов 12 - 13 лет

Волевые качества, как и любые свойства человека, не поддаются прямой оценке, дать строгое разделение их роли в борьбе слишком трудно. Тем не менее, делая упор на практический опыт здравый смысл, можно утверждать, самбисту нужны в совокупности все развитые волевые качества, и поэтому всестороннее воспитание их должно вступать в основное содержание.

Воспитание волевых качеств - одна из самых важных задач в деятельности педагога-тренера. Известно, что волевые качества сформировываются в процессе намеренного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления применяются непривычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому, главным методом воспитания волевых качеств считается метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Психологическая подготовка учитывает развитие личности спортсмена и межличностных отношений, процесс спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует применять все имеющиеся средства и методы психологического влияния на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной и абсолютно развитой личности, способной в будущем проявить свое спортивное мастерство.

Морально-волевая подготовленность борца осуществляется удачно, если процесс воспитания неотъемлемо связан с совершенствованием тактико-технического мастерства, развитием физических качеств и других сторон подготовки.

Практической основой методики морально-волевой подготовки в учебно-тренировочном процессе считаются: регулярное приучение к обязательному выполнению тренировочной программы и соревновательных установок; систематическое введение в занятия дополнительных трудностей; широкое

использование соревновательного метода и формирование в процессе тренировки атмосферы высокой конкурентной борьбы.

В процессе воспитания моральных и волевых качеств, используется широкий круг методов - убеждение, принуждение, метод постепенно повышающихся трудностей, соревновательный метод. Опытное их использование приучивает спортсменов к дисциплине, развивает у них требовательность к себе, настойчивость и упорство в достижении поставленной спортивной цели, способность к преодолению трудностей, уверенность в своих силах, смелость, решительность, чувство коллективизма, волю к победе, умение к максимальной мобилизации сил в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Для повышения уровня возбуждения с целью мобилизации спортсмена перед предстоящим выступлением, настрой его на предельную отдачу в соревнованиях применяются те же группы методов, которые по результатам влияния должны иметь противоположную направленность: словесные воздействия тренера (убеждение, требование, похвала), но способствующие повышению психического напряжения, концентрацию внимания.

Немаловажное место для повышения психической устойчивости на занятиях по борьбе отводится учебно-тренировочным поединкам. Само по себе выполнение приемов способствует психической закалке спортсменов. Однако наибольший интерес представляет предельно возможное наращивание психологического воздействия при выполнении приемов в неожиданных ситуациях, в различных условиях, а также на фоне утомления. Такая обстановка учит принимать решения и действовать в сложных условиях, в ограниченное время, и быть готовым к схватке с противником психологически.

Настойчивость и упорство в преодолении трудностей и достижении поставленной цели - важная и неотъемлемая часть волевой подготовки. Во время учебно-тренировочных занятий и соревнований борцам постоянно приходится преодолевать трудности различного характера - объективные и субъективные. Это выполнение большой тренировочной нагрузки, несмотря на

нарастающее утомление, передвижение в неблагоприятных условиях преодоление чувства страха и неуверенности, болезненное переживание своих неудач, неуверенность в своих силах при участии в соревнованиях.

Самбистам необходимо постоянно преодолевать эти трудности, что и способствует воспитанию волевых качеств. Для того чтобы борцы могли во время соревнований успешно преодолевать перечисленные трудности, тренер должен уже в ходе тренировочных занятий ставить спортсменов в условия, максимально приближенные к соревновательным, тренировки с разными партнёрами-соперниками (различные по возрасту и опыту), постепенно усложнять задание повторениями упражнений, повышать интенсивность нагрузки в конце занятия и так далее.

Весьма эффективными являются приемы, связанные с применением движений и внешних воздействий, способствующие снижению уровня возбуждения: произвольная задержка выразительных движений, свойственных возбужденному состоянию; произвольная регуляция дыхания, изменяя интервалы вдоха и выдоха или задерживая его; последовательное расслабление основных групп мышц (сидя или лежа) с применением успокаивающей аутогенной тренировки; чередование напряжения и расслабления локальных групп мышц; контроль за собственной мимикой, выражением лица, моторикой рук и ног и другими внешними проявлениями и приведение их к уровню, соответствующему нормальному, спокойному состоянию; успокаивающие приемы массажа и самомассажа. Аутогенная и идеомоторная тренировка способствует развитию форм самостимуляции у самбиста и также помогает достичь высоких результатов.

Система волевой подготовки спортсмена с применением ауто- и гетеропсихического воздействия включает в себя восемь этапов.

- Первый этап - ЭВП (эмоционально - волевая подготовка), условно может быть назван диагностическим. Его цель - изучение личностных качеств спортсмена для адаптации методов психической регуляции к индивидуальным особенностям и виду спорта. Встреча психолога со спортсменами предшествует

его беседа с тренерами, в которой психолог излагает основы и возможности психогигиенической и психологической работы.

- Второй этап - ЭВП начинается с обучения упражнениям успокаивающей части АТ (аутогенной тренировки).

- Третий этап - мобилизующая часть эмоционально-волевой подготовки. Обучение мобилизующей части эмоционально-волевой подготовки следует вести параллельно с отработкой ее успокаивающей части. Каждое занятие с психологом состоит из двух частей: успокаивающей и мобилизующей.

- Четвертый этап - отработка спортивных навыков во время тренировки. В этот период самовнушение способствует более быстрой выработке и значительному совершенствованию навыков. Самовоздействие содержит ряд этапов:

1) предварительное представление упражнения с его мысленным проговариванием вместе с мысленными представлениями сокращений определенных групп мышц, с применением слов - самоприказов;

2) выполнение упражнения с использованием самоприказов;

3) проведение отчета - самооценки тренировки.

- Пятый этап - психологическое воздействие во время тренировок в подготовительном периоде. Перед каждой попыткой спортсмен продумывает, представляет, проговаривает задание тренера в сочетании с самовнушениями мобилизующего характера.

- Шестой этап - отработка настойчивости, уверенности, целеустремленности.

- Седьмой этап - ЭВП перед соревнованиями, когда спортсмен может себя настраивать на предполагаемую конкретную ситуацию. Особенно настойчивая работа должна проводиться перед соревнованиями (на сборах). Она состоит из психологической адаптации с помощью сюжетных представлений к той спортивной арене, на которой будут проводить соревнования. Проводятся самовнушения для подготовки к состязанию с предполагаемыми соперниками.

- Восьмой этап - ЭВП во время соревнования. Непосредственно перед соревнованиями, когда спортсмены получают больше сведений (о месте, времени, условиях проведения состязаний, составе команд соперников), внушение и убеждение психолога, тренера и самовнушение и самоубеждение спортсменов может носить более конкретный характер.

Для развития волевых качеств необходимо применять упражнения или задания, которые требуют полной мобилизации сил для достижения поставленной цели. Если упражнение и нагрузка (по объему, интенсивности координационной и психологической напряженности) становятся привычными, их влияние на развитие именно волевых качеств значительно снижается.

Смелость, решительность и уверенность в своих силах - важнейшие качества, которые необходимы самбисту при преодолении трудностей во время тренировок и соревнований. Очень важно проводить воспитание этих качеств как можно с более раннего возраста, с первых лет занятий в секции.

Различный уровень воспитания физических и волевых качеств в целом, индивидуальные и возрастные особенности накладывают свой отпечаток и на проявление уверенности в своих силах. Чаще всего подростки склонны переоценивать свои силы и возможности, они порой готовы взяться за выполнение более сложного задания, которое может быть пока им и не по силам.

В таких случаях учителям и тренерам необходимо быть очень внимательными - не спешить с быстрым увеличением сложности заданий и упражнений.

При быстром росте результатов возникает опасность, которая, прежде всего, сказывается на воспитании моральных и волевых качеств. Ведущая роль в организации этого процесса всегда должна принадлежать тренеру. Однако в воспитательной работе постоянно осуществляется тесная связь с родителями подростков. Для большей эффективности учебно-тренировочного процесса необходимо предусмотреть комплексное использование всех основных средств и методов воспитания. Важную роль в воспитании волевых качеств и в

подготовке спортсмена в целом играют самовоспитание и самостоятельность в проведении тренировок и участия в соревнованиях. Чрезмерная опека со стороны тренера порой приводит к отрицательным явлениям в подготовке спортсменов.

Во многих работах указывается, что действенное улучшение может быть достигнуто только при сочетании идеомоторной и физической тренировки. При этом влияние идеомоторной тренировки на формирование умений и навыков наиболее эффективно, когда обучаемый предварительно ознакомлен с упражнениями и действиями. В то же время отдельные исследования показывают, что посредством только идеомоторной тренировки можно в глубокой форме овладеть новым упражнением (совсем неизвестным действием) без предварительного его выполнения.

Но этой способностью обладают только отдельные высококвалифицированные спортсмены. Рядом исследований установлено, что идеомоторная тренировка дает возможность установить ошибки или переделывать уже усвоенный двигательный навык, а может сопровождаться эффектом, если мысленное выполнение действия недостаточно точно и тщательно.

Идеомоторный метод при правильной организации в каждом виде спорта может существенно повысить «мышечную выносливость», спортивную работоспособность и способствовать сохранению техники сложных упражнений после перерыва в тренировках. Идеомоторика эффективна при психорегуляции эмоциональных состояний спортсменов перед соревнованиями.

Также положительное влияние на предсоревновательный настрой спортсмена оказывает психорегулирующая тренировка (ПРТ) представляет собой вариант аутогенной тренировки, адаптированной к условиям занятий спортом. Она адресована людям, хорошо владеющим релаксацией мышц, практически здоровым, уделяющим большое внимание развитию координации движений. В связи с этим в ПРТ не применяются формулы, вызывающие

чувство тяжести в конечностях. Иногда, напротив, включаются формулы преодоления этого чувства (если оно все-таки возникает). Главной задачей ПРТ является управление уровнем психического напряжения.

Психомышечная тренировка направлена на совершенствование двигательных представлений главным образом за счет сосредоточения внимания и обеспечения сознательного контроля движений. Методика более проста в сравнении с АТ и ПРТ, доступна юным спортсменам. В ней используются разработки различных школ психотренинга, в частности, дыхательные упражнения, максимальное изометрическое напряжение мышц и покой после него, а также закрывание глаз. В психомышечной тренировке (ПМТ) выделяют четыре ступени перехода расслабления и от него к активизации: общая перестройка и гармонизация состояния, целенаправленная психомышечная регуляция, общее расслабление мышц тела и активизация, обусловленная характером деятельности.

В итоге, анализ научно-методической литературы показал, что проблема развития волевых качеств спортсменов является предметом исследований большого числа авторов. Волевая подготовка направлена на воспитание умения преодолевать трудности. Волевая подготовка всегда проявляется в борьбе, так как для победы спортсмен должен приложить максимум усилий. Под 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. Мною было отмечено, что достижения спортивных результатов в ряде видов спорта, в том числе и в самбо, зависят от различных этапов тренировки и уровня развития морально - волевой подготовки спортсмена. Также можно утверждать о том, что регулярное приучение к обязательному выполнению тренировочной программы и соревновательных установок, систематическое введение в занятия дополнительных трудностей, широкое использование соревновательного

метода и создание в процессе тренировки атмосферы высокой конкуренции, способствуют достижению наилучших спортивных результатов в тренировочном процессе и соревнованиях.

Воспитывая волевые качества подростков 12 - 13 лет, необходимо стремиться к тому, чтобы все они формировались не только во время тренировочного процесса, но и проявлялись в жизни, в быту, труде и поведении, т. е. стали чертами характера спортсмена. Умение тренера заставлять, побуждать постоянно преодолевать трудности тренировки, быть дисциплинированным, твердо выполнять режим и распорядок дня, играет огромную роль в волевой подготовке. Надо всегда иметь в виду, что формирование волевых качеств - это не эпизодическая работа тренера-педагога, которую он проводит перед соревнованием или спортивным мероприятием, а постоянный кропотливый труд, требующий от него большой затраты сил, времени, упорства и энтузиазма в течение обучения в детской юношеской спортивной школе.

ГЛАВА II. СИСТЕМА ЗАНЯТИЙ ПО ВОЛЕВОЙ ПОДГОТОВКЕ САМБИСТОВ

2.1. Программа по воспитанию волевых качеств у самбистов 12 - 13 лет

В выработке волевых качеств личности у подростка имеется определенная последовательность. Вначале развиваются в основном динамические физические качества. Это - сила, быстрота и скорость реакции. Затем вырабатываются качества, связанные со способностью выдерживать большие и длительные нагрузки: выносливость, выдержка, терпение и настойчивость. Вслед за этим наступает черед формирования более сложных и тонких волевых качеств. Данная программа составлена с учётом возрастных особенностей самбистов - подростков.

В программе использованы различные средства воспитания физических качеств: упражнения, проделываемые в динамическом и статическом режиме, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц брюшного пресса.

Данная программа разработана на основе «Программы по спортивному и боевому самбо». Авторы: Головихин Евгений Васильевич, Вальцев Владимир Владимирович.

Программа разделена на три микроцикла, каждый из которых состоит из пяти тренировочных дней, имеет определённые цели и выполняет условленные задачи.

Первый микроцикл

Цель: Воспитание физических качеств.

Задачи: 1. Повторение технических приёмов.

2. Воспитание волевых качеств.

Понедельник: Повторение броска через спину с колен. ОФП (Воспитание силы).

1. Разминка ОРУ (25 минут).

2. Выведение из равновесия на:

- бросок передняя подножка (15 минут);
- отработка броска через спину с колен в обе стороны (15 минут).

3. Схватка в стойке (5 минут).

4. ОФП (сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу, с отягощением; упражнение с преодолением сопротивления партнера, поднимание гири 8 кг одной или двумя руками). Используется повторный метод, с использованием упражнений, прорабатываемых в динамическом и статическом режиме. (Каждое упражнение выполнять 8 - 10 повторений в одном подходе или с максимальным напряжением 1 - 2 повторения с интервалом отдыха 1 - 2 минуты).

Вторник: закрепление броска через спину с колен, ОФП (Развитие мышц брюшного пресса). Воспитание волевых качеств.

1. Разминка ОРУ (25 минут).

2. Отработка болевого приёма на ноги (15 минут).

3. Набрасывание бросков через спину с колен (по 15 раз в каждую сторону).

4. Удержание угла в упоре на брусьях или высокой перекладине с отягощением или без (25 минут).

5. Из положения сидя, поднятие прямых ног и медленное опускание их перед собой влево и вправо (15 минут).

6. Подвижная игра - баскетбол (10 минут).

Среда: повторение технических приёмов в партере и стойке. ОФП (мышцы спины).

1. Разминка ОРУ (25 минут).

2. Отработка болевых приёмов на руки в партере (10 минут).

3. Отработка бросков подсечка изнутри (по 15 раз каждый в обе стороны).

4. Схватки (тренировочные) с борцами с различным уровнем физической.

5. Технической, технико-тактической подготовленности (15 минут).

6. Из положения лежа на груди прогнуться (2 подхода по 10 повторений с отдыхом 1 минута между подходами).

7. Стоя в положении ноги врозь - наклон, спина прямая, взять груз (гирия, набивной мяч, гантели), сгибание, разгибание рук с отягощением(2 подхода по 10 повторений с полным отдыхом между подходами).

8. Работа на параллельных брусьях (исходное положение - упор на руках), махи прямыми ногами вперед с удержанием «уголка» на 2-3 сек (2 подхода по 10 повторений с отдыхом 1 минута между подходами).

Четверг: ОФП. Воспитание координационных способностей.

1. Разминка ОРУ (25 минут).

2. Обучение приемам саморегуляции (30 минут).

3. Коллективный просмотр и анализ схваток вероятных противников (15 минут).

4. ОФП: отжимания, подтягивания, складки, пресс-спина, выпрыгивания (20 минут).

5. Подвижная игра - футбол (20 минут).

Пятница: тактическая подготовка. Воспитание общей выносливости.

1. Разминка ОРУ (25 минут).

2. Моделирование условий соревнований на тренировке.

3. Спарринг - схватки в партере по заданию (3 по 2 мин).

4. Спарринг - схватки в стойке по заданию (3 по 2 мин).

5. Анализ схватки, разбор тактических и технических ошибок (отмечать больше положительных моментов).

6. Кросс (20 минут).

Второй микроцикл

Цель: Стимуляция адаптационных процессов в организме спортсменов

Задачи: 1. Совершенствование технических приёмов.

2. Силовая подготовка.

3. Воспитание волевых качеств.

Понедельник: совершенствование технических приёмов. Поддержание силового и скоростного компонентов.

1. Разминка ОРУ (25 минут).

2. Отработка переворотов в партере (10 минут).
3. Схватка в партере (2 по 1,5 минуты).
4. Учи - коми в стойке (10 минут).
5. Отработка броска передняя подножка в стойке с сопротивлением (10 минут).
6. Схватки с более сильными соперниками (2 по 2 минуты).
7. ОФП: подтягивания, отжимания от пола (20 минут).

Вторник: совершенствование технических приёмов. Поддержание скоростного компонента. Волевая подготовка (воспитание умений контролировать свои действия в условиях соревнований, самостоятельно оценивать сильные и слабые стороны противника, самому принимать решения и выполнять их.).

1. Разминка ОРУ (25 минут).
2. Отработка приёмов в партере (10 минут).
3. Схватка в партере (2 по 2 минуты).
4. Учи - коми в стойке на скорость (10 минут).
5. Отработка приёма задняя подножка в стойке (10 минут).
6. Подвижная игра (20 минут).
7. Схватки по заданию, наблюдение за технико-тактическими действиями соперника и разработка тактического плана ведения поединка (10 минут).
8. ОФП: подтягивания, отжимания от пола, складки, пресс - спина (15 минут).

Среда: повторение видов приёма «болевогой» в партере, закрепление броска передняя подножка. Поддержание функциональных возможностей, волевая подготовка (формирование выдержки и самообладания: бороться до конца схватки за положительный результат).

1. Разминка ОРУ(25 минут).
2. Отработка переворотов в партере (10 минут).
3. Повторение видов болевого приёма по очереди (15 минут).
4. Учи - коми на бросок передняя подножка (10 минут).

5. Набрасывание на бросок передняя подножка (10 минут).

6. Ускорения 30 метров в парах (3 забега).

7. ОФП: выпрыгивания из низкого седа, складки с отягощением (10 минут)

Четверг: ОФП. Развитие функциональных способностей, обучение приёмам саморегуляции. Волевая подготовка.

1. Разминка ОРУ (25 минут).

2. Учи - коми в стойке (10 минут).

3. Подвижная игра - футбол (25 минут).

4. Обучение приемам саморегуляции (15 минут).

5. Коллективный просмотр и анализ схваток вероятных противников (10 минут).

6. ОФП: отжимания, подтягивания, складки, пресс, выпрыгивания (10 минут).

Пятница: тактическая подготовка. Воспитание волевых качеств, воспитание терпеливости и выносливости в течение всех периодов схватки.

1. Разминка ОРУ (25 минут).

2. Отработка приёмов в партере (10 минут).

3. Схватки в партере (3 по 4 минуты).

4. Учи - коми в стойке (15 минут).

5. Схватки в стойке по заданию (3 по 4 минуты).

6. ОФП: отжимания, подтягивания, складки, пресс, выпрыгивания (10 минут).

Третий микроцикл

Цель: Воспитание волевых качеств.

Задачи: 1. Совершенствование технических приёмов.

2. Скоростно-силовая подготовка.

3. Воспитание настойчивости.

Понедельник: совершенствование выносливости. Воспитание скоростно - силовых качеств.

1. Разминка ОРУ (25 минут).
2. Учи - коми в партере (10 минут).
3. Схватка в партере по заданию с полным сопротивлением (3 по 2 минуты).

4. Учи - коми в стойке на скорость (10 по 2 минуты).
5. Отработка броска передняя подножка на скорость (10 минут).
6. Схватка в стойке (3 по 2 минуты).
7. ОФП: отжимания, складки, приседания (10 минут).
8. Растяжка в парах (5-7 минут).

Вторник: совершенствование технических приёмов. Воспитание скоростных способностей.

1. Разминка ОРУ (25 минут).
2. Отработка приёмов в партере (10 минут).
3. Схватка в партере (2 по 2 минуты).
4. Учи - коми в стойке на скорость (3 по 30 секунд).
5. Отработка приёма задняя подножка в стойке (10 минут).
6. Схватка в стойке (2 по 2 минуты).
7. Подвижная игра (20 минут).
8. Растяжка в парах (5-7 минут).
9. ОФП: подтягивания, отжимания от пола, складки, пресс-спина (15 минут).

Среда: развитие скоростно-силовых способностей. Закрепление броска передняя подножка. Воспитание волевых способностей (повышение помехоустойчивости по отношению к неожиданным ситуациям, положениям).

1. Разминка ОРУ (25 минут).
2. Схватки в партере по заданию, моделирование условий соревнований (2 по 2 минуты).
3. Учи - коми в стойке на дорожках на скорость (2 по 30 секунд).
4. Набрасывание броска передняя подножка на скорость (2 минуты).
5. Схватки в стойке по заданию тренера, после схваток самоотчет с

действиями в схватках (2 по 2 минуты).

6. ОФП: выпрыгивания из низкого седа, складки, отжимания (10 минут).

7. Растяжка (5-7 минут).

Четверг: воспитание скоростно-силовых качеств. ОФП.

1. Разминка ОРУ(25 минут).

2. Круговая тренировка(2 круга по 5 станций каждый, на каждой станции работа по 45 сек, затем отдых 2 мин и смена станции).

3. Станции:

- подтягивания на турнике;
- прыжки на скакалке;
- выпрыгивания из низкого седа;
- отжимания от пола;
- пресс-спина.

4. Обучение приемам саморегуляции (15 минут).

5. Коллективный просмотр и анализ схваток вероятных противников (15 минут).

6. Подвижная игра (20 минут).

Пятница: отработка технических приёмов. Воспитание силовых способностей. Волевая подготовка (воспитание настойчивости, развитие активного стиля борьбы).

1. Разминка ОРУ (25 минут).

2. Учи - коми в партере (зарядка на болевой прием, 10 минут).

3. Учи - коми в стойке (15 раз в каждую сторону).

4. Набрасывания в стойке на бросок передняя подножка (10 минут).

5. Разъяснение на примере технически правильного выполнения приемов, использование системы оценок и контрольных нормативов.

6. ОФП: отжимания, складки, выпрыгивания из н/с, подтягивания на турнике (10 минут).

2.2. Анализ результатов волевой подготовки у самбистов 12 - 13 лет

Задачи исследования:

- проанализировать особенности формирования морально-волевых качеств подростков при занятиях самбо;
- на основе теоретического и практического анализа определить методы и формы формирования морально-волевых качеств самбистов 12 - 13 лет при занятиях физической культурой и спортом.
- экспериментально проверить эффективность применяемой нами программы воспитания волевых качеств у спортсменов-самбистов 12-13 лет.

Исходя из целей нашей работы, подобраны, наиболее оптимальные методы формирования морально-волевых качеств подростков при занятиях борьбой самбо.

Для исследования морально-волевых качеств были взяты самбисты, занимающиеся в МОУ ДОД ДЮСШ № 16 г. Екатеринбург в количестве 20 человек, из них 10 человек - экспериментальная группа и 10 человек - контрольная.

Исследование проводилось при помощи таких методик, как:

Тест № 1. «Социальная смелость». Данная методика является фрагментом методики многофакторного исследования личности Р. Кеттелла. Данная методика представляет собой тест опросник, содержащий 13 вопросов (см. Приложение 1).

Обработка данных опроса: за ответы «а» и «в» начисляется по 2 балла, за ответ «б» - 1 балл. Учитываются ответы «да» по пунктам 1, 2, 4, 6, 8, 10, 12, 13 и ответы «нет» по пунктам 3, 5, 7, 9, 11. Чем больше набранная сумма баллов, тем больше выражена социальная смелость. Критерии оценки волевых качеств: 0 - 6 баллов - «социальная смелость» на низком уровне; 7 - 14 баллов - «социальная смелость» на среднем уровне; 15 - 21 баллов - «социальная смелость» на высоком уровне (табл. 1).

Таблица 1. Результаты теста «Социальная смелость» в экспериментальной группе до начала эксперимента

№ п/п	Ф.И.О.	Пол	Возраст (лет)	Уровень воли (баллы)
1.	Андрей З.	м	13	7 (низкий)
2.	Виталий У.	м	13	9 (средний)
3.	Николай Ю.	м	13	12 (средний)
4.	Заур Г.	м	12	16 (высокий)
5.	Муса М.	м	12	13 (средний)
6.	Дмитрий И.	м	12	10 (средний)
7.	Ростислав В.	м	13	17 (высокий)
8.	Никита Ч.	м	13	17 (высокий)
9.	Александр Ф.	м	12	6 (низкий)
10.	Павел Ш.	м	13	18 (высокий)
Средний результат группы				12,2 (средний)

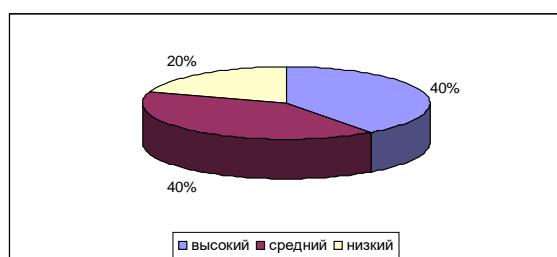


Рис 1. Результаты теста «Социальная смелость» в контрольной группе

Из результатов видно, что у 4-х человек из этой группы были показаны высокие результаты, у 4 человек - средний результат и 2 человека показали низкий результат. Таким образом, в результате исследования волевых качеств самбистов-подростков в контрольной группе мы получили следующие результаты: у 40% занимающихся уровень развития социальной смелости на

высоком уровне, у 40% занимающихся на среднем уровне, у 20% занимающихся на низком уровне.

В экспериментальной группе высокий результат показали 20% занимающихся, средний результат показали 70% занимающихся, низкий результат показали 10% занимающихся. В контрольной группе высокий результат показали 40% занимающихся, средний результат показали 40% занимающихся, низкий результат показали 20% занимающихся.

Тест №2. « Самооценка силы воли» . Методика описана Н. Н. Обозовым и предназначена для иной характеристики проявления силы воли.

Данная методика представляет собой тест опросник, содержащий 15 вопросов (см. Приложение № 2).

Обработка данных опроса: на приведенные 15 вопросов можно ответить «да» - 2 балла, «не знаю» или «случается» - 1 балл, «нет» - 0 баллов.

Критерии оценки волевых качеств: 0 - 12 баллов - «сила воли» слабая; 13 - 21 баллов - «сила воли» средняя; 22 - 30 баллов - «сила воли» большая.

Таблица 2. Результаты теста «Самооценка силы воли» в экспериментальной группе до начала эксперимента

№ п/п	Ф.И.О.	пол	Возраст (лет)	Уровень воли (баллы)
1.	Илья У.	м	12	11 (низкий)
2.	Гизо М.	м	13	16 (средний)
3.	Павел Г.	м	13	21 (средний)
4.	Артем К.	м	13	24 (высокий)
5.	Стас А.	м	12	24 (высокий)
6.	Ярослав Я.	м	13	26 (высокий)
7.	Ильдар В.	м	13	20 (средний)
8.	Ильшат П.	м	13	23 (высокий)

9. Сергей Н.	м	13	21 (средний)
10. Роман В.	м	12	21 (средний)
Средний результат группы			20,7 (средний)

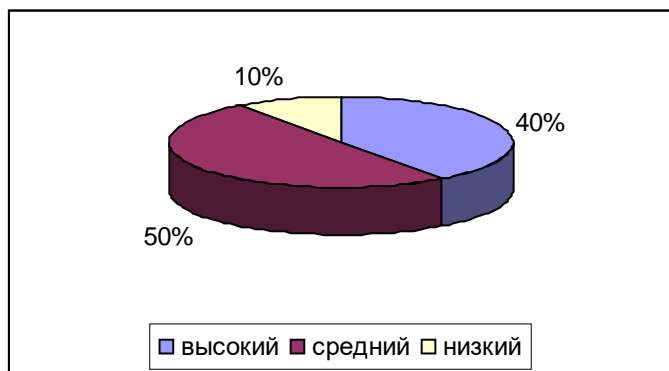


Рис. 2. Результаты теста «Самооценка силы воли» в экспериментальной группе до начала эксперимента

Из рисунка 2 видно, что 4 человека из этой группы показали высокий результат, 5 человек - средний результат и лишь 1 человек показал низкий результат. Таким образом, в результате исследования силы воли у самбистов-подростков мы получили следующие результаты: у 40% занимающихся уровень самооценки силы воли на высоком уровне, у 50% занимающихся на среднем уровне, у 10% занимающихся на низком уровне.

Таблица 3. Результаты теста «Самооценка силы воли» в контрольной группе

№ п/п	Ф.И.О.	Пол	Возраст (лет)	Уровень воли (баллы)
1.	Андрей З.	м	13	21 (средний)
2.	Виталий У.	м	13	11 (низкий)
3.	Николай Ю.	м	13	12 (низкий)
4.	Заур Г.	м	12	26 (высокий)

5. Муса М.	м	12	29 (высокий)
6. Дмитрий И.	м	12	22 (средний)
7. Ростислав В.	м	13	28 (высокий)
8. Никита Ч.	м	13	23 (средний)
9. Александр Ф.	м	12	11 (низкий)
10. Павел Ш.	м	13	27 (высокий)
Средний результат группы			21,7 (средний)

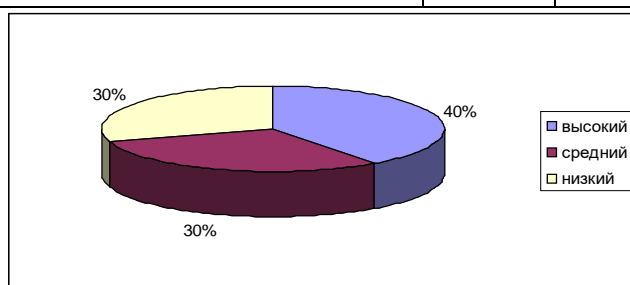


Рис. 3. Результаты теста «Самооценка силы воли» в контрольной группе

Из рисунка 3 видно, что 4 человека показали высокий результат, 3 человека показали средний результат, 3 человека показали - низкий результат.

Таким образом, в результате исследования силы воли самбистов-подростков мы получили следующие результаты: у 40 % занимающихся уровень самооценки силы воли на высоком уровне, у 30% занимающихся на среднем уровне, у 30% занимающихся на низком уровне.

Сравним процентное соотношение развития самооценки силы воли в обеих группах. В колонке №1 указаны результаты тестирования в экспериментальной группе, а в колонке №2 указаны результаты тестирования в контрольной группе.

В экспериментальной группе высокий результат показали 40% занимающихся, средний результат показали 50% занимающихся, низкий результат показали 10% занимающихся. В контрольной группе высокий результат показали 40% занимающихся, средний результат показали 30% занимающихся, низкий результат показали 30% занимающихся.

Тест №3. «Изучения импульсивности и волевой регуляции подростков». Данная методика представляет собой анкету, содержащую 22 вопроса. Отвечая на них, подросток имеет выбор из 5 ответов, каждый из которых оценивается по пятибалльной системе. Вопросы непосредственно касаются оценки подростком своих действий в разных ситуациях (см. Приложение № 3).

Шкала импульсивности вопросы: с 1 - 12 - а) 5 баллов; б) 4 балла; в) 3 балла; г) 2 балла; д) 1 балл.

Шкала волевой регуляции вопросы: с 13 - 22 - а) 5 баллов; б) 4 балла; в) 3 балла; г) 2 балла; д) 1 балл.

Критерии оценки волевой регуляции: 27 - 35 баллов - низкий уровень волевой регуляции; 36 - 43 балла - средний уровень волевой регуляции; 44 - 51 баллов - высокий уровень волевой регуляции.

Таблица 4. Результаты теста «Изучения импульсивности и волевой регуляции подростков» в экспериментальной группе до начала эксперимента

№ п/п	Ф.И.О.	Пол	Возраст (лет)	Уровень воли (баллы)
1.	Илья У.	м	12	32 (низкий)
2.	Гизо М.	м	13	44 (высокий)
3.	Павел Г.	м	13	41 (средний)
4.	Артем К.	м	13	39 (средний)
5.	Стас А.	м	12	50 (высокий)
6.	Ярослав Я.	м	13	38 (средний)
7.	Ильдар В.	м	13	43 (средний)
8.	Ильшат П.	м	13	45 (высокий)
9.	Сергей Н.	м	13	40 (средний)
10.	Роман В.	м	12	48 (высокий)
Средний результат группы				42 (средний)

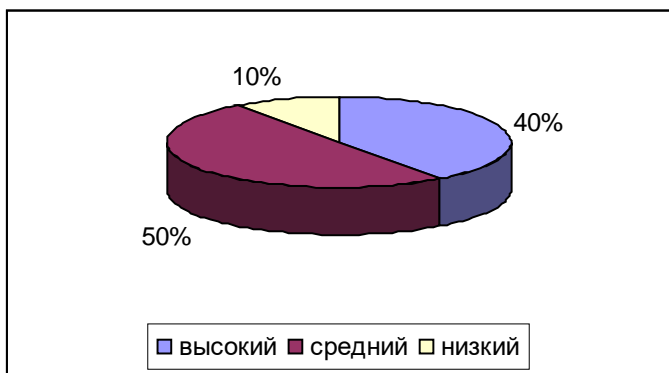


Рис. 4. Результаты теста «Изучения импульсивности и волевой регуляции подростков» в экспериментальной группе до начала эксперимента

Из рисунка 4 видно, что 4 человека из этой группы показали высокий результат, 5 человек - показали средний результат и лишь 1 человек показал низкий результат.

Таким образом, в результате исследования волевой регуляции самбистов-подростков мы получили следующие результаты: у 40% занимающихся уровень самооценки силы воли на высоком уровне, у 50% занимающихся на среднем уровне, у 10% занимающихся на низком уровне.

Таблица 5. Результаты теста «Изучения импульсивности и волевой регуляции подростков» в контрольной группе

№ п/п	Ф.И.О.	Пол	Возраст (лет)	Уровень воли (баллы)
1.	Андрей З.	М	13	47 (высокий)
2.	Виталий У.	М	13	32 (низкий)
3.	Николай Ю.	М	13	43 (средний)
4.	Заур Г.	М	12	44 (высокий)
5.	Муса М.	М	12	42 (средний)
6.	Дмитрий И.	М	12	42 (высокий)
7.	Ростислав В.	М	13	48 (высокий)

8. Никита Ч.	М	13	31 (низкий)
9. Александр Ф.	М	12	40 (средний)
10. Павел Ш.	М	13	38 (средний)
Средний результат группы			40,7 (средний)

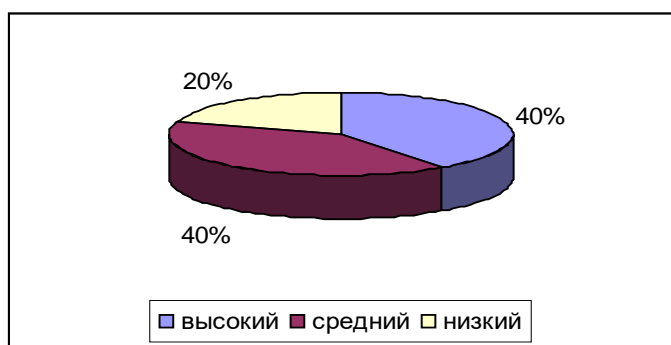


Рис.5 Результаты теста: «Изучения импульсивности и волевой регуляции подростков» в контрольной группе»

Из рисунка 5 видно, что 4 человека из этой группы показали высокий результат, 4 человека - показали средний результат и 2 человека - показали низкий результат.

Таким образом, в результате исследования волевой регуляции самбистов-подростков мы получили следующие результаты: у 40% занимающихся уровень развития волевой регуляции на высоком уровне, у 40% занимающихся на среднем уровне, у 20% занимающихся на низком уровне.

В экспериментальной группе высокий результат показали 40% занимающихся, средний результат показали 50% занимающихся, низкий результат показали 10% занимающихся. В контрольной группе высокий результат показали 40% занимающихся, средний результат показали 40% занимающихся, низкий результат показали 20% занимающихся

Таким образом, в результате исследования силы воли самбистов-подростков мы получили следующие результаты: высокий результат одинаковый в контрольной и экспериментальной группах, в экспериментальной

группе средний результат показали на 10% больше занимающихся, чем в контрольной группе; низкий результат в контрольной группе показали на 10% больше, чем в экспериментальной группе.

В результате исследования волевых качеств самбистов - подростков мы получили общие средние результаты диагностики волевых качеств у самбистов - подростков, занимающихся на базе МОУ ДОД ДЮСШ № 16: в экспериментальной группе высокий уровень развития волевых качеств у 33,4% занимающихся, средний уровень развития у 56,6% занимающихся, низкий уровень развития у 10% занимающихся; в контрольной группе высокий уровень волевых качеств у 40% занимающихся, у 36,6% занимающихся на среднем уровне, у 23,4% занимающихся на низком уровне.

В результате полученных результатов можно сделать вывод о том, что данные результатов тестирования в контрольной и экспериментальной группах до начала эксперимента различаются не существенно.

Разработанная программа волевой подготовки была внедрена нами в учебно-тренировочный процесс самбистов экспериментальной группы.

Реализация данной программы производилась с 12 марта по 12 апреля 2015 г. По окончании периода подготовки нами была произведена повторная диагностика занимающихся в контрольной и экспериментальной группах, целью которой являлась проверка уровня волевой подготовки занимающихся и подтверждение эффективности разработанной нами программы.

Повторная диагностика проводилась в конце апреля 2015 г. на базе МОУ ДОД ДЮСШ № 16. В исследовании принимали участие контрольная и экспериментальная группа из числа занимающихся в МОУ ДОД ДЮСШ № 16, общим количеством 20 человек: из них 10 человек - экспериментальная группа и 10 человек - контрольная.

Повторное тестирование проводилось в соответствии с критериями и правилами первоначальной диагностики.

Таблица 6. Результаты теста «Социальная смелость» в экспериментальной группе после эксперимента

№ п/п	Ф.И.О.	Пол	Возраст (лет)	Уровень воли (баллы)
1.	Илья У.	м	12	14 (средний)
2.	Гизо М.	м	13	17 (высокий)
3.	Павел Г.	м	13	14 (средний)
4.	Артем К.	м	13	19 (высокий)
5.	Стас А.	м	12	20 (высокий)
6.	Ярослав Я.	м	13	18 (высокий)
7.	Ильдар В.	м	13	19 (высокий)
8.	Ильшат П.	м	13	14 (средний)
9.	Сергей Н.	м	13	14 (средний)
10.	Роман В.	м	12	19 (высокий)
Средний результат группы				16,8 (высокий)

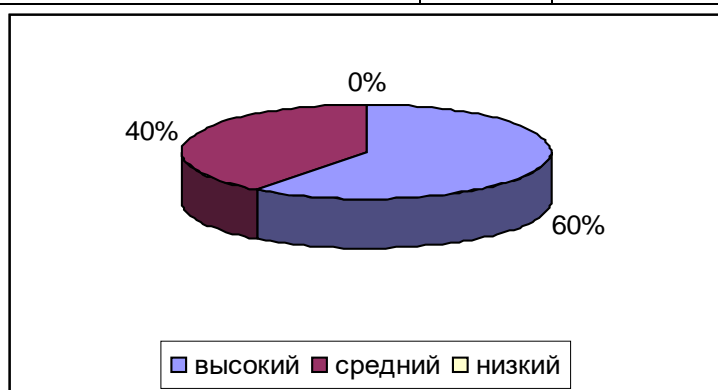


Рис. 6 Результаты теста «Социальная смелость» в экспериментальной группе после эксперимента

Из рисунка 6 видно, что 6 человек из этой группы показали высокий результат, 4 человека - средний результат, 0 занимающийся показали низкий результат. Таким образом, в результате исследования волевых качеств

самбистов-подростков мы получили следующие результаты: у 60% занимающихся уровень развития социальной смелости на высоком уровне, у 40% занимающихся на среднем уровне, у 0 % занимающихся - на низком уровне.

Таблица 7. Результаты теста «Социальная смелость» в контрольной группе

№ п/п	Ф.И.О.	Пол	Возраст (лет)	Уровень воли (баллы)
1.	Андрей З.	м	13	8 (средний)
2.	Виталий У.	м	13	9 (средний)
3.	Николай Ю.	м	13	15 (высокий)
4.	Заур Г.	м	12	19 (высокий)
5.	Муса М.	м	12	13 (средний)
6.	Дмитрий И.	м	12	6 (низкий)
7.	Ростислав В.	м	13	13 (средний)
8.	Никита Ч.	м	13	17 (высокий)
9.	Александр Ф.	м	12	16 (высокий)
10.	Павел Ш.	м	13	12 (средний)
Средний результат группы				11,6 (средний)



Рис. 7. Результаты теста «Социальная смелость» в контрольной группе

Из рисунка 7 видно, что у 4 человека из этой группы показали высокий результат, 5 человек - средний результат и лишь 1 человек показал низкий результат.

Таким образом, в результате исследования волевых качеств самбистов-подростков мы получили следующие результаты: у 40% занимающихся уровень развития социальной смелости на высоком уровне, у 50% занимающихся на среднем уровне, у 10% занимающихся на низком уровне.

Сравним процентное соотношение развития социальной смелости в обеих группах. В колонке №1 указаны результаты тестирования в экспериментальной группе, а в колонке №2 указаны результаты тестирования в контрольной группе.

В экспериментальной группе высокий результат показали 55% занимающихся, средний результат в экспериментальной группе показали 36% занимающихся, низкий результат в экспериментальной группе показало на 9%. В экспериментальной группе высокий уровень развития воли показали 40% занимающихся, средний результат показало 50% занимающихся, низкий результат показало 10% занимающихся.

Из всего вышеизложенного мы можем сделать вывод о том, что в экспериментальной группе, занимающейся по разработанной нами программе воспитания волевых качеств в тесте «Социальная смелость» число занимающихся показывающий высокий результат, увеличился на 15% по сравнению с контрольной группой.

Таблица 8. Результаты теста «Самооценка силы воли» в экспериментальной группе после эксперимента

№ п/п	Ф.И.О.	Пол	Возраст (лет)	Уровень воли (баллы)
1.	Илья У.	м	12	13 (средний)

2. Гизо М.	м	13	25 (высокий)
3. Павел Г.	м	13	21 (средний)
4. Артем К.	м	13	27 (высокий)
5. Стас А.	м	12	24 (высокий)
6. Ярослав Я.	м	13	26 (высокий)
7. Ильдар В.	м	13	20 (средний)
8. Ильшат П.	м	13	23 (высокий)
9. Сергей Н.	м	13	23 (высокий)
10. Роман В.	м	12	24 (высокий)
Средний результат группы			22,6 (средний)

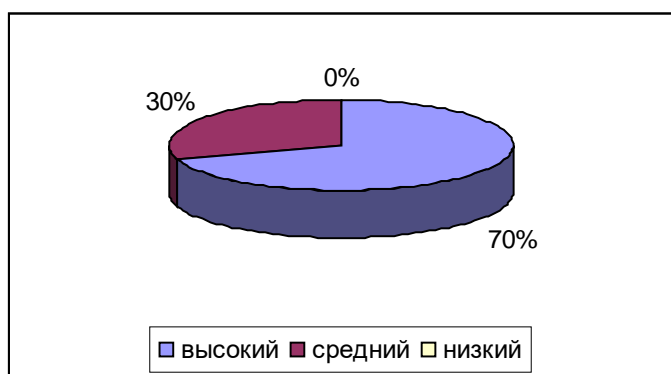


Рис. 8. Результаты теста «Самооценка силы воли» в экспериментальной группе после эксперимента

Из рисунка 8 видно, что 7 человек из этой группы показали высокий результат, 3 человека - средний результат, 0 человек показали низкий результат.

Таким образом, в результате исследования силы воли у самбистов-подростков мы получили следующие результаты: у 70% занимающихся уровень самооценки силы воли на высоком уровне, у 30% занимающихся на среднем уровне, у 0% занимающихся на низком уровне.

Таблица 9. Результаты теста «Самооценка силы воли» в контрольной группе

№ п/п	пол	Возраст (лет)	Уровень воли (баллы)
1. Андрей З.	м	13	19 (средний)
2. Виталий У.	м	13	9 (низкий)
3. Николай Ю.	м	13	10 (низкий)
4. Заур Г.	м	12	28 (высокий)
5. Муса М.	м	12	23 (высокий)
6. Дмитрий И.	м	12	17 (средний)
7. Ростислав В.	м	13	19 (средний)
8. Никита Ч.	м	13	22 (высокий)
9. Александр Ф.	м	12	16 (средний)
10. Павел Ш.	м	13	26 (высокий)
Средний результат группы			22,9 (высокий)

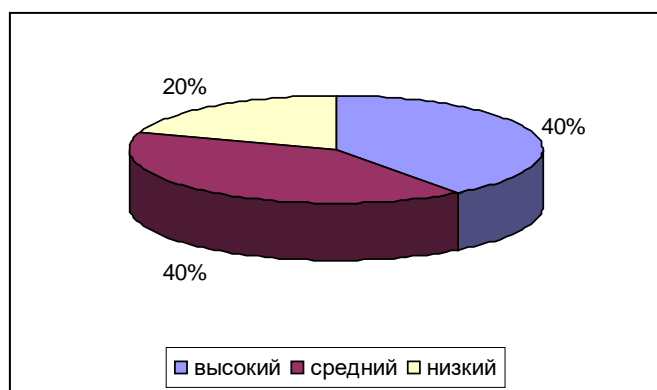


Рис. 9. Результаты теста «Самооценка силы воли» в контрольной группе

Из рисунка 9 видно, что 4 человека показали высокий результат, 4 человека - показали средний результат, 2 человека - показали низкий результат.

Таким образом, в результате исследования силы воли самбистов-подростков мы получили следующие результаты: у 40% занимающихся уровень самооценки силы воли на высоком уровне, у 40% занимающихся на среднем уровне, у 20% занимающихся на низком уровне.

Сравним процентное соотношение развития самооценки силы воли в обеих группах. В колонке №1 указаны результаты тестирования в экспериментальной группе, а в колонке №2 указаны результаты тестирования в контрольной группе.

В экспериментальной группе высокий результат показали 70% занимающихся, средний результат в экспериментальной группе показали 30% занимающихся, низкий результат в экспериментальной группе показало на 0%. В контрольной группе высокий уровень развития воли показали 40% занимающихся, средний результат показало 40% занимающихся, низкий результат показало 20% занимающихся.

Из всего вышеизложенного мы можем сделать вывод о том, что в экспериментальной группе, занимающейся по разработанной нами программе воспитания волевых качеств в тесте «Самооценка силы воли» число занимающихся показывающий высокий результат увеличилось на 30% по сравнению с контрольной группой.

Таблица 10. Результаты теста: «Изучения импульсивности и волевой регуляции подростков» в экспериментальной группе после эксперимента

№ п/п	Ф.И.О.	Пол	Возраст (лет)	Уровень воли (баллы)
1.	Илья У.	М	12	34 (низкий)
2.	Гизо М.	М	13	44 (высокий)
3.	Павел Г.	М	13	45 (высокий)
4.	Артем К.	М	13	47 (высокий)

5. Стас А.	М	12	50 (высокий)
6. Ярослав Я.	М	13	38 (средний)
7. Ильдар В.	М	13	43 (средний)
8. Ильшат П.	М	13	48 (высокий)
9. Сергей Н.	М	13	45 (высокий)
10. Роман В.	М	12	47 (высокий)
Средний результат группы			44,1 (высокий)

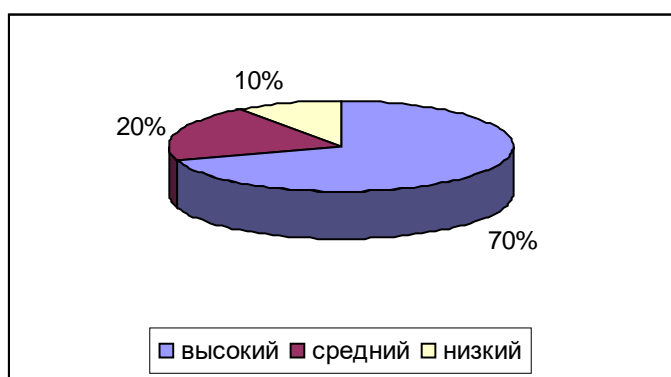


Рис.10. Результаты теста: «Изучения импульсивности и волевой регуляции подростков» в экспериментальной группе

Из рисунка 10 видно, что 7 человек из этой группы показали высокий результат, 2 человека - средний результат и лишь 1 человек - низкий результат.

Таким образом, в результате исследования волевой регуляции самбистов-подростков мы получили следующие результаты: у 70% занимающихся уровень самооценки силы воли на высоком уровне, у 20% занимающихся на среднем уровне, у 10% занимающихся на низком уровне.

Таблица 11. Результаты теста: «Изучения импульсивности и волевой регуляции подростков» в контрольной группе

№ п/п	Ф.И.О.	Пол	Возраст (лет)	Уровень воли (баллы)
1.	Андрей З.	м	13	47 (высокий)
2.	Виталий У.	м	13	32 (низкий)
3.	Николай Ю.	м	13	43 (средний)
4.	Заур Г.	м	12	47 (высокий)
5.	Муса М.	м	12	35 (низкий)
6.	Дмитрий И.	м	12	45 (высокий)
7.	Ростислав В.	м	13	48 (высокий)
8.	Никита Ч.	м	13	40 (средний)
9.	Алесандр Ф.	м	12	40 (средний)
10.	Павел Ш.	м	13	38 (средний)
Средний результат группы				41,5 (средний)

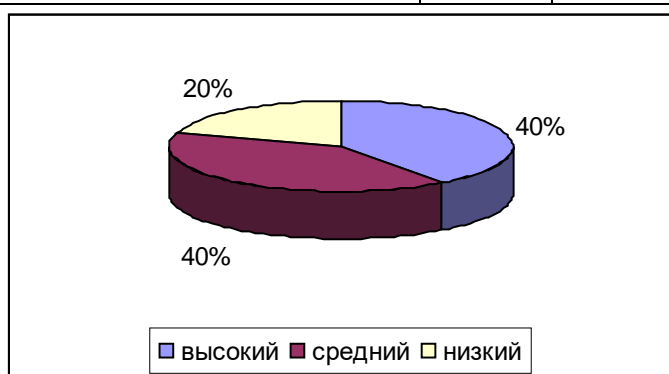


Рис.11. Результаты теста: «Изучения импульсивности и волевой регуляции подростков» в контрольной группе»

Из рисунка 11 видно, что 4 человека из этой группы показали высокий результат, 4 человека - средний результат и 2 человека - низкий результат.

Таким образом, в результате исследования волевой регуляции самбистов-подростков мы получили следующие результаты: у 40% занимающихся уровень развития волевой регуляции на высоком уровне, у 40% занимающихся на среднем уровне, у 20% занимающихся на низком уровне.

В экспериментальной группе высокий результат показали 70% занимающихся, средний результат в экспериментальной группе показали 20% занимающихся, низкий результат в экспериментальной группе показали на 10%. В контрольной группе высокий уровень развития воли показали 40% занимающихся, средний результат показало 40% занимающихся, низкий результат показало 20% занимающихся.

Из всего вышеизложенного мы можем сделать вывод о том, что в экспериментальной группе, занимающейся по разработанной нами программе воспитания волевых качеств в тесте «Изучение импульсивности и волевой регуляции подростков» число занимающихся показывающий высокий результат увеличилось на 30% по сравнению с контрольной группой.

В результате исследования волевых качеств самбистов-подростков мы получили общие средние результаты диагностики волевых качеств у самбистов - подростков, занимающихся на базе МОУ ДОД ДЮСШ № 16: в экспериментальной группе высокий уровень развития волевых качеств у 66,6% занимающихся, средний уровень развития у 30% занимающихся, низкий уровень развития у 3,4% занимающихся; в контрольной группе высокий уровень волевых качеств у 40% занимающихся, у 43,4% занимающихся на среднем уровне, у 16,6% занимающихся на низком уровне.

В результате полученных данных можно сделать вывод о том, что данные результатов тестирования в контрольной и экспериментальной группах до начала эксперимента различались не существенно.

После внедрения программы по волевой подготовки в систему тренировок самбистов МОУ ДОД ДЮСШ № 16 мы получили результаты: в экспериментальной группе высокий уровень развития волевых качеств у 66,6% занимающихся, средний уровень развития у 30% занимающихся, низкий

уровень развития у 3,4% занимающихся; в контрольной группе высокий уровень волевых качеств у 40% занимающихся, у 43,4% занимающихся на среднем уровне, у 16,6% занимающихся на низком уровне.

В заключении можно сделать вывод о том, что с применением программы по волевой подготовке, результаты значительно улучшились. У самбистов-подростков процент высоких результатов в экспериментальной группе увеличился на 33,3%, а процент низких результатов уменьшился на 6,7% по сравнению с контрольной группой, в которой тренировочный процесс проводился по государственной программе.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Волевая подготовка подростков в рамках спортивной деятельности направлена на воспитание выносливости, умения преодолевать трудности. Волевая подготовка всегда проявляется в борьбе, так как для победы спортсмен должен приложить максимум усилий. Волей управляет вторая сигнальная система, она включает самоконтроль, самоприказы: «я должен», «я смогу» и так далее. Основные методы развития воли - все формы учебно-тренировочной схватки.

Весьма эффективными методами являются приемы, связанные с применением движений и внешних воздействий, способствующие снижению уровня возбуждения:

- произвольная задержка выразительных движений, свойственных возбужденному состоянию;
- произвольная регуляция дыхания, изменяя интервалы вдоха и выдоха или задерживая его;
- последовательное расслабление основных групп мышц (сидя или лежа) с применением успокаивающей аутогенной тренировки;
- чередование напряжения и расслабления локальных групп мышц;
- контроль за собственной мимикой, выражением лица, моторикой рук и ног и другими внешними проявлениями и приведение их к уровню, соответствующему нормальному, спокойному состоянию;
- успокаивающие приемы массажа и самомассажа.

Таким образом, подбор средств и методов спортивной тренировки самбистов с учётом подготовленности спортсмена, его индивидуальных и возрастных особенностей способствует достижению наилучших спортивных результатов в тренировочном процессе и соревнованиях.

В рамках нашего исследования был проведен анализ результатов волевой подготовки самбистов 12-13 лет на базе МОУ ДОД ДЮСШ № 16.

В результате исследования волевых качеств самбистов - подростков мы получили общие средние результаты волевых качеств у самбистов - подростков, занимающихся на базе МОУ ДОД ДЮСШ № 16: в экспериментальной группе высокий уровень развития волевых качеств у 33,4% занимающихся, средний уровень развития у 56,6% занимающихся, низкий уровень развития у 10% занимающихся; в контрольной группе высокий уровень волевых качеств у 40% занимающихся, у 36,6% занимающихся на среднем уровне, у 23,4% занимающихся на низком уровне. Таким образом, можно сделать вывод о том, что данные результатов тестирования в контрольной и экспериментальной группах до начала эксперимента различаются не существенно.

На основе полученных данных мною составлена программа волевой подготовки самбистов-подростков в виде мезоцикла, который состоит из трех микроциклов. В программе использованы различные средства воспитания физических качеств: упражнения, прорабатываемые в динамическом и статическом режиме, упражнения для мышц рук, плечевого пояса, мышц брюшного пресса, также соревновательные упражнения, спортивные игры и методы: повторный, соревновательный и игровой.

После внедрения программы по волевой подготовке в систему тренировок самбистов МОУ ДОД ДЮСШ № 16 мы получили результаты: в экспериментальной группе высокий уровень развития волевых качеств у 66,6% занимающихся, средний уровень развития у 30% занимающихся, низкий уровень развития у 3,3% занимающихся; в контрольной группе высокий уровень волевых качеств у 40% занимающихся, у 43,3% занимающихся на среднем уровне, у 16,6% занимающихся на низком уровне.

Из всего вышеизложенного мы можем сделать вывод о том, что с применением программы по волевой подготовке, результаты значительно улучшились, у самбистов-подростков, процент высоких результатов в экспериментальной группы увеличился на 33,3%, а процент низких результатов

уменьшился на 6,7% по сравнению с контрольной группой, в которой тренировочный процесс проводился по государственной программе.

Обобщая полученные результаты можно сделать вывод о том, что воспитание воли и волевых качеств, как в возрастном, так и в индивидуальном аспекте должен быть дифференцированным, исходя из многокомпонентной структуры воли. По мере развития психики волевая регуляция меняется, так же она меняется в зависимости от эмоциональной структуры и уровня интеллекта личности. Поэтому применяя методы развития волевых качеств и мотивацию в тренировочном процессе, тренер должен принимать индивидуальный подход, основанный выявлении и учете на всех вышеперечисленных факторов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Александрова Н. И., Шульга Т. И. Изучение волевых качеств школьников с помощью методики "Нерешаемая задача" / Н. И. Александрова, Т. И. Шульга // Вопросы психологии. - 1987. - № 6. - С. 130-132.
2. Аникеева Н. П. Воспитание игрой: книга Для учителя / Н. П. Аникеева.- М. : Просвещение, 1987. – 144 с.
3. Балин Л. К. Психология человека / Л. К. Балин. - М. : Мир, 2005. - 278с.
4. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. - М.: ФиС, 1988, с. 208 .
5. Бархаев Б. П. Педагогическая психология: Учебное пособие /Б. П. Бархаев. - Санкт-Петербург: Питер, 2009. - 448 с.
6. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебник / И. С. Барчуков / Под общ. Ред. Барчукова Г. В. - М. : КноРус, 2012. - 368 с.
7. Безруких М. М. Педагогическая физиология. Учебное пособие / М. М. Безруких. - М. : Форум, 2013. - 496 с.
8. Вайцеховский С. М. Управление процессом тренировки: Книга тренера. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - С. 24 - 28.
9. Виленский М. Я. Физическая культура / М. Я. Виленский. - М.: КноРус, 2012. - 424 с.
10. Волков Б. С. Психология подростка / Б. С. Волков. - Санкт-Петербург: Питер, 2010. - 240 с.
11. Выдрин М. В. Учебно-методическое пособие. — Издание 2-е, исправленное и дополненное. — СПб., 2006. — 151 с.
12. Гиров Б. Д., Суряхин С. В. Интегральная оценка подготовленности борцов высокой квалификации // Спортивная борьба: Ежегодник. - М. : Физкультура и спорт, 1980. - С. 46 - 48.
13. Гоноблин Ф. Н. Психология. Учебное пособие / Ф. Н. Гоноблин. -М., 1976. - 42 с.

14. Динер В. Л. Теория и методика физ. Культуры / В. Л. Динер. - Краснодар, 2001. - 367 с.
15. Иванников В. А. Психологические механизмы волевой регуляции / В. А. Иванников. - Санкт-Петербург: Питер, 2008. - 208 с.
16. Исаев Е. И. Педагогическая психология. Учебник для бакалавров / Е. И. Исаев. – М. : Юрайт, 2012. - 347 с.
17. Кашин А. П. О комплексном исследовании психофизиологических особенностей человека. Автореф. дисс. канд. пед. наук. - М., 1971. - 29 с.
18. Коломейцев С. Г. Основы психологии / С. Г. Коломейцев. – М. : 2006. - 349 с.
19. Куликов Л. М. Научные труды в области физической культуры и спорта
20. Макарова К. В. Психология человека / К. В. Макарова. - М. : Прометей, 2011. - 160 с.
21. Марищук В. Л. Психолого-педагогические аспекты физической подготовки. - Л. : ВДКИФК, 1985. - 156 с.
22. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для ин-тов физ. культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 543 с, ил.
23. Мюнстерберг Г. Психология и учитель / Г. Мюнстерберг - М., 1997. - 278 с.
24. Неверкович С. Д. Педагогика физической культуры и спорта. Учебник для студ. Высш. Учеб. Заведений / С. Д. Неверкович. - М. : Academia, 2010. - 336 с.
25. Пуни А. Ц. Психологические основы волевой подготовки в спорте. - М. 1977.- с. 13.
26. Рапопорт Л. А - Здоровье и физическая культура студента - 2003.
27. Реан А. А. Психология личности / А. А. Реан. - Санкт-Петербург: Питер, 2013. – 288 с.
28. Родионов А. В. Психология деятельности в экстремальных условиях: учебное пособие для вузов / А. В. Родионов / под ред. Блеера А.Н. - М. : ИЦ Академия, 2008. - 256 с.

29. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии./ С.Л. Рубинштейн. - Санкт-Петербург: Питер, 2009. - 398 с.
30. Селиванов В.И. Воля и ее воспитание / В. И. Селиванов.- Рязань, 1992.- 218 с.
31. Селиванов В. И. Избранные психологические труды / В. И. Селиванов. - Рязань, 1992.
32. Селиванов В. И. Основные подходы к психологическому исследованию волевой активности личности / В. И. Селиванов. - Рязань, 1986.
33. Смирнов Б. Н. Воля и саморегуляция спортивной деятельности // мир психологии. - 2000. - №3.
34. Умрюхин Е. А. Психофизиологические особенности творческого интеллекта в деятельности преподавателя / Е. А. Умрюхин. - М. : МГТУ им. Баумана, 2009. - 328 с.
35. Шестаков В. Б., Ерегина С. В. Самбо - наука побеждать / В.Б. Шестаков, С. В. Ерегина. - М. : Олма Медиа Групп, 2012. - 224 с.
36. <http://www.litres.ru/bim-bekman/enciklopediya-samozaschity-kak-vyzhit-v-mire-nasiliya/>
37. <http://www.twirpx.com/file/1090275/>

Тест № 1. «Социальная смелость»

1. При общении с людьми я:

- а) с готовностью вступаю в разговор;
- б) нечто среднее;
- в) предпочитаю спокойно оставаться в стороне.

2. Я чувствую себя немного не по себе, если неожиданно оказываюсь в центре внимания группы людей:

- а) да;
- б) нечто среднее;
- в) нет.

3. Я всегда рад оказаться среди людей, например в гостях, на танцах, на какой-либо коллективной встрече:

- а) да;
- б) нечто среднее;
- в) нет.

4. Обычно я молчу в присутствии старших по возрасту, опыту и положению:

- а) да;
- б) нечто среднее;
- в) нет.

5. Мне трудно говорить или декламировать перед большой группой людей:

- а) да;
- б) нечто среднее;
- в) нет.

6. Волнение перед выступлением в присутствии многих людей я испытывал:

- а) довольно часто;
- б) иногда;
- в) почти никогда.

7. Когда я нахожусь в большой группе людей, то я предпочитаю молчать и предоставляю слово другим:

а) да;

б) нечто среднее;

в) нет.

8. Мне легко вступить в контакт с людьми во время различных общественных мероприятий:

а) верно;

б) не уверен;

в) неверно.

9. Когда требуется немного дипломатии и умения убедить людей что-либо сделать, об этом обычно просят меня:

а) верно;

б) не уверен;

в) неверно.

10. Я считаю себя открытым общительным человеком:

а) да;

б) нечто среднее;

в) нет.

11. В общении я:

а) свободно проявляю свои чувства;

б) нечто среднее;

в) держу свои переживания «про себя».

12. Мне не очень нравится, когда смотрят, как я работаю:

а) да;

б) нечто среднее;

в) нет.

13. Я отношусь к типу энергичных людей, которые всегда заняты:

а) да; б) не уверен; в) нет.

Тест №2. « Самооценка силы воли»

1. В состоянии ли вы завершить начатую работу, которая вам не интересна, независимо от того, что время и обстоятельства позволяют оторваться от нее и потом снова вернуться к ней?
2. Преодолевали ли вы без особых усилий внутреннее сопротивление, когда нужно было сделать что-то вам неприятное?
3. Когда попадаете в конфликтную ситуацию на работе или в быту, в состоянии ли вы взять себя в руки настолько, чтобы взглянуть на нее с максимальной объективностью?
4. Если вам прописана диета, сможете ли преодолеть все кулинарные соблазны?
5. Найдете ли силы утром встать раньше обычного, как было запланировано вечером?
6. Останетесь ли на месте происшествия, чтобы дать свидетельские показания?
7. Быстро ли отвечаете на письма?
8. Если у вас вызывает страх предстоящий полет на самолете или посещение зубокабинета, сумеете ли без особого труда преодолеть это чувство и в последний момент не изменить своего намерения?
9. Будете ли принимать очень неприятное лекарство, которое вам рекомендовал врач?
10. Сдержите ли данное сгоряча обещание, даже если его выполнение принесет вам немало хлопот? Являетесь ли вы человеком слова?
11. Без колебаний ли вы отправляетесь в поездку в незнакомый город, если это необходимо?
12. Строго ли придерживаетесь распорядка дня: времени пробуждения, приема пищи, занятий, уборки и прочих дел?
13. Относитесь ли неодобрительно к библиотечным задолжникам?
14. Самая интересная телепередача не заставит вас отложить выполнение срочной и важной работы? Так ли это?

15. Сможете ли вы прервать ссору и замолчать, какими бы обидными ни казались вам слова противоположной стороны?

Тест №3. «Изучения импульсивности и волевой регуляции подростков»

1. Всегда быстро находишь ответ, когда тебя о чем-то спрашивают:
 - а) всегда; б) часто; в) иногда; г) редко; д) никогда.
2. У тебя часто меняется настроение:
 - а) всегда; б) часто; в) иногда; г) редко; д) никогда.
3. Многие вещи тебя раздражают, выводят из себя:
 - а) всегда; б) часто; в) иногда; г) редко; д) никогда.
4. Ты обидчив, но не злопамятен:
 - а) всегда; б) часто; в) иногда; г) редко; д) никогда.
5. Когда кто-то на тебя кричит, он кричит в ответ:
 - а) всегда; б) часто; в) иногда; г) редко; д) никогда.
6. Может нагрубить родителям, учителям:
 - а) всегда; б) часто; в) иногда; г) редко; д) никогда.
7. Требуешь к себе внимания, не хочешь ждать:
 - а) всегда; б) часто; в) иногда; г) редко; д) никогда.
8. Горячишься во время разговора, часто повышаешь голос:
 - а) всегда; б) часто; в) иногда; г) редко; д) никогда.
9. Любишь организовывать и предводительствовать:
 - а) всегда; б) часто; в) иногда; г) редко; д) никогда.
10. Похвала и порицание действуют на тебя сильнее, чем на других:
 - а) всегда; б) часто; в) иногда; г) редко; д) никогда.
11. Если в пылу полемики ваш оппонент срывается и допускает личный выпад против вас, то вы:
 - а) отвечаете в еще более грубой форме;
 - б) отвечаете ему тем же;
 - в) демонстративно оскорбляетесь;
 - г) прерываете с ним разговор, чтобы успокоиться;
 - д) не обращаете на это внимание.
12. Если друзья или коллеги начинают над вами подтрунивать, то вы:

- а) злитесь на них;
- б) стараетесь уйти от них и держаться подальше;
- в) сами включаетесь в игру и начинаете подпрыгивать им, подшучивая над собой;
- г) делаете безразличный вид, но в душе негодуете;
- д) не обращаете никакого внимания.

13. Часто ли вы задумываетесь над тем, какое влияние твои поступки оказывают на окружающих людей?

- а) всегда; б) часто; в) иногда; г) редко; д) никогда.

14. Ты не бросаешь работу на полпути, несмотря на усталость:

- а) всегда; б) часто; в) иногда; г) редко; д) никогда.

15. Тебя раздражает, когда на остановке приходится долго ждать транспорт, даже если ты не торопишься:

- а) всегда; б) часто; в) иногда; г) редко; д) никогда.

16. Если требуют обстоятельства, можешь долго заниматься неинтересным делом:

- а) всегда; б) часто; в) иногда; г) редко; д) никогда.

17. Установив распорядок, ты его соблюдаешь? Даже если это неудобно:

- а) всегда; б) часто; в) иногда; г) редко; д) никогда.

18. Ты всегда отстаиваешь свое мнение, если прав:

- а) всегда; б) часто; в) иногда; г) редко; д) никогда.

19. Даже если в работе не все, получается, стараешься доводить ее до конца:

- а) всегда; б) часто; в) иногда; г) редко; д) никогда.

20. Участвуешь ли ты в разных соревнованиях:

- а) всегда; б) часто; в) иногда; г) редко; д) никогда.

21. в споре тебе удастся сохранить выдержку:

- а) всегда; б) часто; в) иногда; г) редко; д) никогда.

22. Специально учишься владеть с собой:

- а) всегда; б) часто; в) иногда; г) редко; д) никогда.