

Библиографический список

1. Политова, В. В. Здоровьесберегающие технологии в учреждении дополнительного образования детей / В.В. Политова // Вестник НЦБЖД. – 2016. – №1 (15). – С. 123-128.
2. Бельц, В.Э. Восточные единоборства как средство социализации детей в учреждениях дополнительного образования : монография / В.Э. Бельц, Ю.Т. Ревякин. – Томск : Изд-во ТГАСУ, 2015. – 200 с.
3. Трифонова, С.А. Здоровьесберегающие технологии в современной системе дополнительного образования / С.А.Трифанова // Научные дискуссии. – 2015. – Т.8. – С. 35-50.
4. Зарипова, Н.А. Современные технологии физкультурно-оздоровительной направленности / Н.А.Зарипова // Образование, наука, производство: сб.науч.ст. / Белгородский государственный технологический университет им.В.Г.Шухова. – Белгород, 2015. – С.4601-4605.

Мальцева А.С. Кетриш Е.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия

**ВОСПИТАНИЕ МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ В
АРМРЕСТЛИНГЕ**

Аннотация. Любой профессиональный спорт, равно как и в целом занятия физической культурой, требуют от личности определенных усилий над собой. В данной статье речь пойдет об армрестлинге, каким образом в спорте рукоборцев задействованы определенные морально-волевые качества, что они из себя представляют, как их развитие влияет на карьеру спортсмена и также мы приведем примеры ведущих армрестлеров в отношении тех морально-волевых качеств, которые им наиболее характерны.

Ключевые слова: Армрестлинг, морально-волевые качества, черты характера, тренировочный процесс.

Морально-волевые качества (МВК) – это особенности психофизической регуляции, которые сформировались как свойства личности, проявили себя в определенных ситуациях, которые связаны с преодолением трудностей. Морально-волевые качества проявляют себя не только в случае стремления к успешному результату, предотвращения неудачи (возможной на пути к цели) и нравственными константами, но и генетически обусловленными особенностями нервной системы человека [3].

Данный аспект все еще изучается наукой, но очень многое мы берем от своим родителей и предков. Ведь даже по выступающим в

профессиональном армерестинге спортсменам, где видно, что все участники - это сильные и сформировавшиеся личности, заметно насколько они разные. Например, легендарный Пушкар, имеет не только взрывную силу и скорость, у него также взрывной характер, но при этом он доброжелательный и миролюбивый человек, что также можно сказать о Ларрате, который даже после несправедливой схватки с Тоддом (который всю сессию просидел «под столом» с выпрямленной рукой), отзывался о нем в положительном ключе. Один из наиболее ярких спортсменов – Дзамболат Цориев отличается взрывным нравом, за что его любят зрители, он достаточно вспыльчив, заряжен, очень волевой и целеустремленный, но при этом не менее волевой и целеустремленный Денис Цыпленков – очень спокоен, рассудительный и выдержанный, даже в напряженных матчах он не теряет контроль, зачастую из-за этого ему удается переиграть своих, более вспыльчивых соперников (а не только из-за силы). Разумеется, что многие из этих черт характера, данных проявлений морально-волевых качеств были заложены на генетическом уровне, но многое также было или усилено, или вообще «выстроено с нуля» за счет многолетних упорных тренировок и участия в соревнованиях [2].

Следует отметить, что волевое поведение личности нередко определяется не только комбинацией волевых, но и также моральных качеств человека принципиальностью, организованностью, дисциплинированностью, сдержанностью и т.д. Именно поэтому сочетание волевых и нравственных качеств называется морально-волевыми качествами личности. Если же провести классификацию морально-волевых качеств, то можно разделить их на три основные группы:

1. Целеустремленность – это собственно сама по себе целеустремленность, целеполагание, упорство, вера в успех, терпеливость (терпение), настойчивость и инициативность;
2. Самоконтроль – это самоконтроль (в плане чувств), самообладание, уравновешенность, выдержка, решительность, дисциплинированность, принципиальность;
3. Мужество – смелость, самоотверженность, бесстрашие, героизм, ярость (спортивная агрессия) [3].

Конечно же эта классификация не может считаться единственно верной. Некоторые классификации, например, к группе самообладание не относят решительность, а относят это качество к мужеству, в тоже время самоконтроль может входить в состав отдельной группы – дисциплинированность, а в нашем случае дисциплина находится в группе самоконтроль. Но в любом случае эта классификация является достаточно точной, а приведенные в ней черты характера – тесно взаимосвязанными.

Теперь перейдем непосредственно к рассмотрению основных МКВ в привязке к армрестлингу.

Целеустремленность – это вообще основная характеристика спортсмена, ведь спорт и есть физическая культура, усилия в которой направлены на достижение определенных, а в профессиональном спорте – высших достижений. Кто-то идет в армрестлинг ради медалей и титулов, кто-то – ради славы, кто-то ради денег, а кто-то – ради того, чтобы побороться с самыми сильными армрестлерами и, нередко, – одними из самых сильных людей на земле. В целом это неважно, важно то, что в основе всего стоит цель. Цель движет спортсменом. Начиная рукоборцы обычно, до прихода в армрестлинг, занимаются другими видами спорта, чаще всего связанными с подъемом железа. Начиная ходить в зал с целью немного набрать мышечную массу и стать сильнее, постепенно прогрессируя, молодые люди и даже люди постарше, обращают внимание на то, что у них есть перспективы в армрестлинге. Тогда на горизонт выходят другие цели – достижение званий и степеней в этом виде спорта, победы над ключевыми соперниками, денежные призы. Так что постепенно прогрессируя и развиваясь, спортсмен следует своей цели, развивая заодно это ключевое качество – целеустремленность.

Терпеливость – помимо того, что важна целеустремленность, ведь цель это хорошо, это мотивирует, но, чтобы достигнуть ее, необходимо терпение. Без терпения и настойчивости никакая цель кроме сиюминутных не может быть достигнута. Чтобы побеждать сильных соперников, рукоборец должен тренироваться минимум три раза в неделю по 2 часа и более, правильно питаться, соблюдать режим сна и отдыха, следить за своим здоровьем. Хотя последнее больше относится к дисциплинированности, но именно терпение позволяет выдерживать такой график тренировок, режим, ведь не секрет что натура человека такова, что хочется время от времени ничего не делать или делать не то, что нужно. Даже обычные тренировки за столом (спарринги), требуют терпения и выдержки, ведь нужно зачастую выдержать натиск соперника, а к тому же уметь терпеть боль в мышцах, связках и суставах, а ведь нагрузка в армрестлинге на руки и плечевой пояс запредельная. На соревнованиях же требуется терпение, когда сталкиваешься с быстрым соперником, нужно уметь вытерпеть его натиск, утомить его в статической борьбе и затем положить уже измотанного. Кроме того, сами по себе соревнования это довольно нервное и эмоциональное действие и здесь также требуется терпение и выдержка.

Поэтому от спортсмена наряду с дисциплинированностью, целеустремленностью, настойчивостью и терпением, являются ключевыми качествами рукоборца.

Самостоятельность и решительность. Рукоборец, тем более активно выступающий, не только должен уметь выдерживать психоэмоциональные и физические нагрузки, но и быть способным быстро принимать правильные решения в нужный момент. Это касается не только выбора соперников и соревнований в которых стоит принимать участие, но и выбора момента, когда из фазы обороны нужно перейти к атаке. Иногда решительность может выражаться в обратном – не спешить с атакой, выдержать натиск и затем уже попытаться положить соперника. В данном случае решительность активно взаимодействует с такой чертой характера как выдержка и терпеливость.

Решительность важна на тренировке и в особенности – на соревнованиях, а самостоятельность важна во всех сферах жизни. Самостоятельный спортсмен всегда понимает, что его будущее зависит в основном от него самого, от его поведения и принимаемых им решений. Самостоятельность проявляется не только в выборе и поддержании правильного образа жизни но и внеобходимости правильно питаться, соблюдать режим тренировок, сохранять правильный эмоциональный настрой. Все это черты самостоятельности, но, как и во многих случаях, они пересекаются с дисциплинированностью, настойчивостью, терпением.

Инициативность – инициативность особенная черта некоторых рукоборцев, но сначала стоит сказать, что целеустремленный спортсмен, что шаг за шагом идет к своей цели – это человек энергичный и инициативный. В армрестлинге инициативность присуща многим рукоборцам взрывного стиля, например, Андрей Пушкарь из Украины – это №2 официального рейтинга в Евразии, победить которого может разве что Денис Цыпленков. Андрею присуща взрывная сила и скорость, он валит многих своих соперников в первые секунды схватки, а зачастую и в первую секунду. Например, так было на одном из последних чемпионатов в Москве в противостоянии с Дэйвом Чаффи, тем самым что смог победить самого Цыпленкова, но оказался совершенно не готовым к инициативности Андрея и его взрывной мощи.

Старательность важная в любом деле, где вы хотите добиться успеха, старательность - это одна из ключевых черт характера успешных людей и успешных спортсменов в целом, и в армрестлинге - в частности. Не секрет что сложно выдерживать плотный график тренировок, особенно в предсоревновательный период, но именно такая старательная подготовка дает хорошие результаты и что немаловажно – стабильные результаты. Например, рассмотрим армрестлера Дениса Цыпленкова, который является очень старательным и дисциплинированным атлетом, и уже стал не менее легендарной личностью, чем Жидрунас Савицкас, Мариуш Пудзяновский, Михаил Кокляев, Кирилл Сарычев. Денис очень дисциплинированный и очень

старательно, основательно готовится к соревнованиям. Можно сказать, что его старательность и настойчивость уже давно переросла в хорошую спортивную привычку, и он готовится к соревнованиям в привычной манере, ведь спорт давно стал частью его жизни. Старательность в тренировках, в соблюдении режима и в целом в жизни – приносит успех, а сам тренинг способствует развитию этого морально-волевого качества.

Стойкость важна на соревнованиях, особенно когда ты измотан, перенервничал и когда твой соперник не сдаётся, и ваша схватка длится уже более минуты. Во-первых, важна психологическая устойчивость, ведь соревнования – это все же психоэмоциональное возбуждение и напряжение. Спокойствие и выдержка – ключевые составляющие психологической устойчивости, они помогают спортсмену сохранять самообладание и беречь энергию, которую он затем может потратить на схватку.

Стойкость во время схватки – это способность выдерживать натиск соперника, включая психологическое давление - например на соревнованиях в США разрешено разговаривать с соперником, хотя это давление можно оказать и взглядом, жестами, грозными выкриками до и после раундов схватки. В результате к концу соревновательной сессии психологически неустойчивый спортсмен будет морально подавлен и последующие его схватки пройдут не так хорошо, как при высоком эмоциональном тоне. Частично такая стойкость вырабатывается в спортзале, но полностью отразить обстановку соревнований он не может, поэтому только постоянное участие в соревнованиях может дать возможность выработать в себе подобную устойчивость, когда сохраняешь самообладание во время схватки и в целом это позволяет привыкнуть к соревновательной атмосфере. А если рукоборец на соревнованиях себя чувствует, как дома, то и результаты он будет показывать не хуже, чем в тренировочном зале.

Сдержанность и выдержка важны как в жизни, так и в армрестлинге, это касается не только поведения на соревнованиях, где некоторых спортсменов дисквалифицировали за неподобающее поведение, но и в частности касается поведения во время схватки. Несдержанный спортсмен не способен выдерживать ни физического, ни психологического натиска соперников, он всегда будет попадаться на эту удочку, злиться, расстраиваться – в общем терять самоконтроль. А ведь некоторые армрестлеры являются мастерами «трештокинга» и зная, что им предстоит схватка с равнозначным по силе соперником, стараются того вывести из равновесия психологическими уловками. Кроме того, сдержанность важна во время схватки, когда вам хочется побыстрее повалить соперника, хотя куда эффективнее сначала его вымотать и уже потом атаковать [1].

В целом можно сказать, что армрестлинг, как и любой профессиональный спорт, связанный со значительными физическими и психоэмоциональными нагрузками, способствует в целом укреплению характера и развитию многих полезных морально-волевых качеств. Армрестлинг способствует выработке стойкости, выдержки, сдержанности, инициативности, решительности, старательности и терпеливости, дисциплинированности и конечно же – целеустремленности.

Библиографический список

1. Армрестлинг, обучение и тренировка https://world-sport.org/power/arm_wrestling/education_drill/ (дата обращения – 16/11/2019)
2. Официальный сайт Федерации армрестлинга России // Режим доступа: <https://armwrestling-rus.ru/>
3. Морально-волевые качества в педагогике и спорте Режим доступа: <http://fsk.org.ua/2014/11/13/moralno-volevye-kachestva-v-pedagogike-i-sporte/>

Мамшанова А.А., Сапегина Т.А.
Российский государственный профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СИСТЕМЕ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация. Главная задача, стоящая перед государством, это сохранить здоровье нации, вырастить достойную смену, развить профессиональные качества молодого поколения. Образование ребенка с ограниченными возможностями здоровья – огромная проблема для семьи, даже несмотря на то, что российское законодательство гарантирует право на образование всем гражданам без какой-либо дискриминации. В статье рассматриваются вопросы инклюзивного образования в вузе на занятиях по физическому воспитанию.

Ключевые слова: инклюзивное образование, физическая культура, здоровье.

Все дети индивидуальны, у всех разные потребности, всем требуются различные подходы в обучении. Инклюзивное образование разрабатывает новые подходы к обучению, которые будут более гибкими, более адаптированными к осуществлению этих потребностей. К каждому ребенку лучше подходить индивидуально, помогать раскрываться его личности, учитывая особенности его характера.