

**РАЗВИТИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ У РУКОПАШНИКОВ**

Климов О. Е., ст. преподаватель

УО «Могилевский государственный университет им. А. А. Кулешова»,  
Могилев, Республика Беларусь

Благодатная возможность развития и совершенствования воли человека через спорт ни у кого сомнения не вызывает.

Совершенствование воли человека – одна из сторон спортивной подготовки в процессе многолетней тренировочной деятельности.

Воля человека отчетливо проявляется и развивается в сознательных действиях, направленных на достижение определённых целей, связанных с преодолением препятствий.

Препятствия – это различные предметы и явления, условия и влияния, с которыми приходится сталкиваться и которые становятся помехами для достижения поставленной цели.

С некоторыми препятствиями проявления воли мы столкнулись во время занятий со студентами рукопашным боем, в результате чего, в соответствии с ростом подготовленности студентов, постепенно усложнялись внешние препятствия. Препятствия делятся на внешние и внутренние. Внешними препятствиями могут быть: техника и тактика ведения спортивной борьбы, условия, в которых проходит тренировка (освещенность, покрытие площадок, своеобразие снарядов и инвентаря), действия противника, зрителей, судей и т. д.

Внутренними препятствиями являются изменения различных систем организма спортсмена, его функционального и психического состояния. Возникновение внутренних препятствий (страх, неуверенность, сомнения в своих силах) связано, как правило, со столкновением с внешними препятствиями. Однако препятствия, с которыми сталкиваются студенты во время занятий рукопашным боем, очень разнообразные.

Для преодоления различных препятствий требуются различные проявления воли [1]. Например, чтобы выполнить прием, связанный с риском, а значит с преодолением чувства страха (постановка блока от удара палкой либо ножом, падение на пол, землю), необходимо проявить настойчивость.

Конкретные проявления воли, обусловленные особенностями препятствий, которые приходится преодолевать, и есть волевые качества. Для преодоления препятствий, возникающих в процессе занятий рукопашным боем, студенты проявляют волевые качества: целеустремлен-

ность, настойчивость, упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержку и самообладание.

Особое положение занимает качество, без которого невозможно использование всех остальных, это качество – целеустремленность. Целеустремленные студенты умеют направлять свою деятельность, исходя из главного мотива – стать специалистом по самообороне. В этом есть определенная сложность, из-за которой требуется проявить волевое качество. Четкое осознание и принятие перспективных и промежуточных целей является необходимым условием формирования и совершенствования целеустремленности. Волевые качества развиваются нами путем преодоления препятствий. В ходе многопланового тренировочного процесса мы усложняли препятствия. Одно и то же препятствие, будучи достаточным по степени трудности, потребует для преодоления от студента значительных волевых усилий и тем самым будет способствовать развитию его волевых качеств. Через короткий промежуток времени, когда уровень подготовленности возрастет, это препятствие станет легким, и преодоление его уже не окажет развивающего воздействия на силу воли студента.

На первом году обучения студенты выполняли приемы против противника, вооруженного ножом. Для быстрого и безопасного изучения приемов нами использовались макеты ножей, изготовленные из дерева и резины. В основном изучали стандартные приемы, такие, как защита от удара ножом сверху, снизу, сбоку и прямого удара в туловище с последующим болевым воздействием на конечность и удержанием противника. После достаточно хорошего владения приемами студентам предлагали использовать ножи с металлическим затупленным лезвием, что вызвало не только большой интерес, но и чувство опасения. Спустя два-три месяца тренировок, студенты также уверенно и технично выполняли приемы, как и в начальной стадии тренировок с макетами ножей.

Для полного преодоления чувства страха по степени трудности нами создавались более сложные препятствия. Выполнить прием нужно было от ножа, приставленного к туловищу или к шее. Для обучения приемам защиты от ударов палкой нами использовались гимнастические палки, что позволило более уверенно выполнять уклоны, отшагивания и блокировку предплечьями рук руку противника, вооруженного палкой. Через небольшой промежуток времени нами использовались палки, изготовленные из дерева разной длины. Результат оказался таким же положительным, как и при обучении приемам с использованием металлического ножа. Движения выполнялись четко, согласованно,

с подбором дистанции, скорости, точности движений и качеством выполнения поставленной задачи.

Для успешного нанесения ударов ногами с ближней и средней дистанции нами использовалась методика нестандартных ударов в усложненных условиях [2]. Например, стоя на узкой планке гимнастической скамейки, держа равновесие, наносит удары ногами, меняя направление в различных плоскостях и с различной чистотой движений. Уровень овладения приемами, степень выполнения оценивались специалистами по восточным видам единоборств: Р. В. Левковым (тренер высшей категории по тхэквондо), В. А. Сидоренко (мастер спорта по боксу, судья первой категории), Л. Г. Барановым (судья первой категории по ушу, тренер высшей категории по тайскому боксу). Оценивая технику нанесения ударов ногами в различных плоскостях, Р. В. Левков и Л. Г. Баранов положительно отметили точность выполнения движений, частоту движений и умение держать равновесие, а также рекомендовали отрабатывать технику ударов ногами в прыжке, стоя на полу с использованием утяжелителей на ногах. В. В. Титов и В. А. Сидоренко дали высокую оценку обучению технике нестандартных ударов ногами в усложненных условиях. Однако, оценивая технику защиты от ударов палкой, рекомендовали использовать маятниковые движения и движения по кругу. Как известно, движения по кругу не дают атакующему возможности нанести точный удар. Все рекомендации вышеперечисленных специалистов нами приняты к сведению и внедрены в процесс обучения.

### **Выводы.**

Из личного опыта многолетней практики мы пришли к выводу, что для преодоления чувства страха и развития силы воли не нужно бояться трудностей. Нужно проявлять настойчивость, создавать и усложнять препятствия по степени их преодоления. В обучении применять макеты настоящего оружия, с которым придется столкнуться в реальной ситуации. Во время тренировочного процесса необходимо создавать, инсценировать реальные ситуационные моменты и повседневной жизни. Весь этот комплект тренировок поможет преодолеть чувство страха и стать профессиональным специалистом по самообороне.

### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Климов, О. Е. Общие основы методика обучения техники рукопашного боя: методические рекомендации / О. Е. Климов. – Могилёв: МГУ им. А. А. Кулешова, 2017. – 52 с.
2. Баранов, Л. Г. Обучение ударной технике в учебно-тренировочных группах спортивного совершенствования: метод. рекомендации / Л. Г. Баранов. – Могилёв: МГУ им. А. А. Кулешова, 2008. – 28 с.