

## ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РАЗВИТИЯ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ГИРЕВИКОВ 15–17 ЛЕТ

Симень В.П.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>ФГБОУ ВО «Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева», Чебоксары, e-mail: simen.vladimir@yandex.ru

Целью исследования является разработка методики развития волевых качеств у гиревиков 15–17 лет, выявление и научное обоснование педагогических условий ее эффективной практической реализации. В течение одного учебного года в формирующем педагогическом эксперименте приняли участие 28 гиревиков, в том числе 15 атлетов составили контрольную группу, 13 – экспериментальную. Всего за время эксперимента в каждой группе испытуемых проведено по 240 учебно-тренировочных занятий, направленных как на развитие волевых качеств, так и овладение технико-тактическими действиями, совершенствование физической подготовленности в соревновательных упражнениях гиревого спорта. Развитие волевых качеств гиревиков в контрольной группе проводилось в рамках традиционной модели учебно-тренировочного процесса, в экспериментальной – на основе реализации разработанной нами методики и педагогических условий волевой подготовки гиревиков. Установлена высокая педагогическая эффективность реализации в учебно-тренировочном процессе спортивной школы разработанной технологии с учетом комплекса педагогических условий развития волевых качеств гиревиков 15–17 лет. Педагогическими условиями волевой подготовки являются создание условий для переживания чувства удовлетворенности от процесса и результатов занятий гиревым спортом, единство и взаимосвязь развития волевых качеств с остальными сторонами спортивной подготовки, учет качественного своеобразия содержания и величины препятствий и трудностей, присущих гиревому спорту и индивидуальным различиям в уровне развития волевых качеств.

Ключевые слова: спортивная школа, гиревой спорт, волевые качества, методика тренировки, педагогические условия.

## PEDAGOGICAL CONDITIONS OF DEVELOPMENT OF VOLITIONAL POWERS AT 15-17-YEAR-OLD KETTLEBELL-LIFTERS

Simen V.P.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Chuvash State Pedagogical University n. a. I. Ya. Yakovlev, Cheboksary, e-mail: simen.vladimir@yandex.ru

The purpose of this research work is to develop the methods of development of volitional powers at 15-17-year-old kettlebell-lifters, to identify and scientifically substantiate the pedagogical conditions of their effective practical implementation. During the academic year 28 kettlebell-lifters (15 of them came from the control group and 13 came from the experimental group) took part in the pedagogical experiment. During the whole period of the experiment in each group there have been delivered 240 classes aimed at both developing volitional powers, mastering technical and tactical actions, improving physical fitness in competition kettlebell-lifting exercises. The development of volitional powers at kettlebell-lifters in the control group was implemented in the context of the traditional model of training process and in the experimental group it was implemented on the basis of the author's methods and pedagogical conditions of kettlebell-lifters' volitional powers training. The article stresses the pedagogical efficiency of the developed methods in the training process considering the complex of the pedagogical conditions of development of volitional powers at 15-17-year-old kettlebell-lifters.

Keywords: sports school, kettlebell lifting, volitional qualities, training methods, pedagogical conditions.

**Введение.** Спортивная деятельность связана с постоянным преодолением различных препятствий объективного и субъективного характера, выступающих для спортсменов биодинамическими и психологическими трудностями. Поэтому систематические занятия спортом, с одной стороны, требуют достаточно высокого уровня развития волевых качеств, адекватных содержанию препятствий и трудностей, с другой - создают благоприятные условия для их проявления и развития. Гиревой спорт, как и остальные виды спорта,

характеризуется специфическими препятствиями и трудностями, обусловленными особенностями его содержания, и специфическими требованиями к уровню развития отдельных волевых качеств [1; 7].

Анализ различных подходов к изучению воли и ее развитию, представленных в учебно-методической литературе, позволяет рассмотреть многообразные проявления воли, ее связь с индивидуально-психологическими особенностями человека.

Стиль волевой активности у спортсменов не зависит от вида спортивной деятельности [2] и гендерных различий [3]. Волевая подготовка спортсменов осуществляется успешно, если процесс воспитания воли органически связан с совершенствованием технико-тактического мастерства, развитием физических качеств, интеллектуальной подготовкой. В процессе воспитания волевых качеств у спортсменов решающими факторами являются нацеленность на высшие достижения, повышение тренировочных требований, ориентация на преодоление растущих трудностей, создание мотивационной сферы и дополнительного смысла действия [4].

В ряде диссертационных исследований научно обосновываются психологические критерии прогнозирования успешности выступления на соревнованиях, особенности волевой активности представителей различных видов спорта, специфика формирования волевой регуляции и саморегуляции деятельности спортсменов-единоборцев [5] и др.

Применительно к гиревому спорту изучались критерии психического утомления в процессе выступления на соревнованиях [6], средства и методы регулирования предстартового и соревновательного психического состояния [7; 8], раскрывались особенности мотивов и волевой подготовленности [9] высококвалифицированных гиревиков.

Опираясь на практический опыт и здравый смысл, можно утверждать, что спортсмену нужны в совокупности все волевые качества в большей или в меньшей степени развития в зависимости от вида спортивной деятельности, и поэтому воспитание их с учетом спортивной деятельности должно входить в основное содержание подготовки спортсмена.

В современной спортивной психологии не существует единой классификации волевых качеств. Вопросы строгого разграничения роли волевых качеств в различных видах спорта на сегодняшний день не разработаны. Выявление доминирующих волевых качеств спортсменов в отдельных видах спорта позволит конкретизировать целевые установки учебно-тренировочного процесса.

В предыдущих исследованиях, выявляя показатели развития волевых качеств гиревиков 15–17 лет, нами установлено, что лица, занимающиеся гиревым спортом, независимо от спортивной квалификации и гендерных различий, отличаются высоким уровнем развития целеустремленности, настойчивости и упорства. Уровень развития

остальных качеств: смелости и решительности, самостоятельности и инициативности, выдержки и самообладания - примерно одинаков и достоверно ниже ( $P < 0,01$ ) показателей целеустремленности, настойчивости и упорства.

Наряду с этим в теории и методике гиревого спорта проблема педагогических условий развития волевой сферы гиревиков 15–17 лет остается недостаточно разработанной. Это создает определенные трудности при программировании и организации учебно-тренировочного процесса гиревиков на этапах многолетней спортивной подготовки.

Реферативный обзор научно-методической литературы выявил, что в теории и практике гиревого спорта существует **противоречие** между необходимостью достижения российскими спортсменами высоких соревновательных результатов, с одной стороны, и недостаточной разработанностью педагогических условий развития волевых качеств гиревиков 15–17 лет - с другой.

С учетом этого противоречия был сделан выбор темы нашего исследования и определена ее **проблема**: при каких педагогических условиях обеспечивается эффективное развитие волевых качеств у гиревиков 15–17 лет?

**Цель исследования**: разработать методику развития волевых качеств у гиревиков 15–17 лет, выявить и научно обосновать педагогические условия ее эффективной практической реализации.

**Объектом исследования** является процесс общей психологической подготовки гиревиков 15–17 лет в условиях спортивной школы.

**Предмет исследования** – педагогические условия развития волевых качеств у спортсменов 15–17 лет на занятиях гиревым спортом.

**Методы и организация исследования.** Для достижения выделенной цели применялся комплекс **методов исследования**:

- теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы;
- методики психодиагностики;
- формирующий педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

Для практического обоснования эффективности разработанной нами методики и комплекса педагогических условий был проведен формирующий педагогический эксперимент в спортивных школах Чувашской Республики с участием двух групп гиревиков 15–17 лет.

В контрольной группе (КГ) было 15 испытуемых, в экспериментальной (ЭГ) – 13 гиревиков.

Общая продолжительность эксперимента составила один год: с сентября 2016 года по

сентябрь 2017 года. Занятия проводились три раза в неделю. Всего за время эксперимента было проведено по 240 учебно-тренировочных занятий в каждой группе испытуемых, направленных как на развитие волевых качеств, так и овладение технико-тактическими действиями, совершенствование физической подготовленности в соревновательных упражнениях гиревого спорта.

Развитие волевых качеств гиревиков в КГ проводилось в рамках традиционной модели учебно-тренировочного процесса. Развитие волевой сферы гиревиков ЭГ проводилось на основе реализации разработанной нами методики и педагогических условий волевой подготовки гиревиков.

В начале и по окончании педагогического эксперимента у испытуемых обеих групп определялись показатели волевых качеств.

**Результаты исследования и их обсуждение.** При разработке методики развития волевых качеств гиревиков 15–17 лет в условиях спортивной школы мы актуализировали четыре связанных между собой блока:

1. Методологический, включающий фундаментальные принципы в русле гуманистических идей (субъектность и свобода).

Принцип субъективности означает, что образовательная деятельность определяется не только образовательной и воспитательной системой спортивной школы, но и уникальной индивидуальностью каждого спортсмена, поскольку каждый спортсмен включен в учебный процесс как субъект, ответственный за его результаты. Такое включение реализуется на основе самоопределения спортсмена в его спортивной деятельности.

Мы установили, что субъективная позиция спортсменов невозможна за пределами реализации принципа свободы.

Множество психологов подчеркивает связь волевых качеств с субъективным положением и свободой человека. В этом смысле воля возникает, когда человек способен отражать свои влечения, может как-то отнестись к ним. Для этого индивидуум должен быть способен подняться над своими влечениями, сделать выбор между ними, осознавая себя как субъект. В результате человеческие действия определяются не непосредственно влечениями, как естественными силами, а им самим.

Появление воли, следовательно, неразрывно связано со становлением личности как самоопределяющегося субъекта, который сам свободно и произвольно определяет свое поведение и несет за это ответственность.

2. Целевой блок, характеризующийся обучением теоретических и практических основ психологического тренинга и аутотренинга.

В теоретических занятиях формировался комплекс теоретических знаний и

соответствующая компетентность в области развития и саморазвития творческой личности и ее волевых качеств. Также были представлены цели и задачи в рамках каждого тренингового и аутотренингового занятия.

На практических занятиях весь комплекс промежуточных целей и задач ориентирован на развитие волевых личностных качеств гиревиков, а также их способности творчески улучшать свои волевые качества, в зависимости от динамики активности и нагрузок.

В результате достижения поставленной цели преодолеваются возникающие трудности и препятствия. Значимость цели и уровень волевых мотивов определяют, какие трудности способен преодолеть человек. Немаловажным условием воспитания воли в подростковом возрасте является сохранение во что бы то ни было дальнейшей перспективы, конечной цели деятельности. Этому способствует формирование высших мотивов деятельности, принципов морали и убеждений, воспитание общественных потребностей, сознательности и чувства долга. Очень важно видеть этапы достижения долгосрочной цели, наметить непосредственные перспективы, решить конкретные проблемы, которые приведут к созданию условий для достижения конечной цели.

3. Содержательный блок, который включает содержательно-информационный и содержательно-ценностный психологические условия.

Содержание информации по развитию воли, соответствующих модельных характеристик волевых качеств гиревика, отразилось в теоретической части подготовки.

Одним из системообразующих компонентов модели волевых качеств личности являются мотивы. В подростковом возрасте потребностями выступают потребности в самоутверждении и самовыражении, потребности в свободе и информации, а также потребность быть личностью.

Немаловажное значение в процессе развития воли играют эмоционально-духовные качества и ценностные ориентации. Поэтому взаимодействие спортивного психолога и спортсмена были обусловлены терминами ценностей-идеалов, которые составляли духовное и моральное содержание на основе ведущих этических и образовательных ценностей – «свободой» и «творчеством».

4. Технологический блок характеризует конкретные формы психологического воздействия с целью развития волевых качеств.

В технологическом блоке фундаментальным является демократический стиль общения с представлением проблемы в изучаемых аспектах в форме обсуждения, применение в практической работе для формирования волевых качеств тренингового и аутотренингового воздействия. Технологическая стратегия реализации этих условий потребовала быть спортсмену помещенным в центр процесса развития, чтобы преобразовать

свое положение от пассивного объекта к активной субъективной позиции.

Методика развития волевых качеств характеризуется тремя этапами развития волевых качеств с учетом принципа постепенности (от легкого к трудному, от простого к сложному, от известного к неизвестному).

Методика волевой подготовки также характеризуется регулярностью реализации тренировочной программы, соревновательных установок, постоянным прибавлением более сложных препятствий и трудностей, использованием самих соревнований и соревновательного метода в тренировочных занятиях.

На всех этапах нравственно-волевого становления личности коллективная работа с гиревиками 15–17 лет сочетается с индивидуальной.

Далее нами был разработан комплекс педагогических условий реализации методики развития волевых качеств гиревиков в спортивной школе:

- создание условий для переживания чувства удовлетворенности от процесса и результатов занятий гиревым спортом;
- единство и взаимосвязь развития волевых качеств с остальными сторонами спортивной подготовки: физической, функциональной, технической;
- учет качественного своеобразия содержания препятствий и трудностей, присущих гиревому спорту;
- дифференциация величины препятствий и трудностей с учетом индивидуальных различий в уровне развития волевых качеств.

Исследование было направлено на практическое обоснование эффективности методики развития волевой сферы с учетом выявленных в ходе теоретического анализа комплекса педагогических условий, обеспечивающих ее эффективное функционирование в системе волевой подготовки гиревиков спортивной школы в возрасте 15–17 лет.

Установлено, что в начале педагогического эксперимента волевые качества гиревиков КГ и ЭГ имели недостаточную степень развития и существенно не различались между собой (табл. 1).

Таблица 1

Показатели волевых качеств испытуемых в начале педагогического эксперимента, баллы

( $X \pm \delta$ )

Тестовые упражнения	Группа и количество испытуемых, показатели волевых качеств		Р
	Контрольная, n=15	Экспериментальная, n=13	

Целеустремленность	17,96±3,32	17,68±2,41	> 0,05
Смелость и решительность	15,44±1,98	15,76±2,01	> 0,05
Настойчивость и упорство	17,11±3,15	17,23±2,41	> 0,05
Самостоятельность и инициативность	14,95±2,76	14,74±2,45	> 0,05
Выдержка и самообладание	15,34±3,44	15,28±2,23	> 0,05

Показатели волевых качеств гиревиков КГ и ЭГ в конце педагогического эксперимента представлены в таблице 2.

Таблица 2

Показатели волевых качеств испытуемых после педагогического эксперимента, баллы ( $X \pm \delta$ )

Тестовые упражнения	Группа и количество испытуемых, показатели волевых качеств		P
	Контрольная, n=15	Экспериментальная, n=13	
Целеустремленность	18,11±2,13	19,14±1,72	< 0,05
Смелость и решительность	15,74±1,48	15,96±2,01	> 0,05
Настойчивость и упорство	18,13±2,31	19,45±1,63	< 0,05
Самостоятельность и инициативность	15,58±2,61	16,74±1,57	> 0,05
Выдержка и самообладание	15,54±2,14	16,85±1,31	> 0,05

Установлено, что в ЭГ показатели развития волевых качеств личности гиревиков были существенно выше: целеустремленности – от 17,68±2,41 до 19,14±1,72 балла; смелости и решительности – от 15,76±2,01 до 15,96±2,01 балла; настойчивости и упорства – от 17,23±2,41 до 19,45±1,63 балла; самостоятельности и инициативности – от 14,74±2,45 до 16,74±1,57 балла; выдержки и самообладания – от 15,28±2,23 до 16,85±1,31 балла.

Высокий уровень развития волевых качеств наблюдается в целеустремленности, настойчивости и упорстве ( $P < 0,05$ ). Уровень развития остальных качеств: смелости и решительности, самостоятельности и инициативности, выдержки и самообладания - примерно одинаков и достоверно ниже показателей целеустремленности, настойчивости и упорства.

Это объясняется нами тем, что лица, занимающиеся гиревым спортом, в соревновательной и тренировочной деятельности чаще сталкиваются с препятствиями и трудностями, требующими проявления целеустремленности и настойчивости. В спортивной деятельности гиревиков в меньшей степени представлены ситуации, которые требуют

проявления смелости и решительности – гиревой спорт не относится к экстремальным видам соревновательных упражнений. Гиревые упражнения выполняются по стандартной двигательной программе в относительно постоянных условиях, что не требует от спортсмена проявления самостоятельности и инициативности, выдержки и самообладания.

**Заключение.** На теоретической основе исследования была разработана методика, предполагающая в рамках целостного учебно-воспитательного процесса поэтапное формирование волевых качеств личности гиревиков 15–17 лет в процессе занятий гиревым спортом, движение от менее развитого до более высокого уровня, превращение внешних побуждений во внутренние. Процесс формирования волевых качеств гиревиков 15–17 лет включал три связанных между собой этапа. Первый этап охватывал от 1 до 6 месяцев воспитательной работы с юными спортсменами. Этот этап характерен применением воспитывающих волевых качеств ситуаций низкой сложности. Второй этап охватывал примерно 6–12 месяцев. На этом этапе положительно зарекомендовали себя формирующие волевые сферы ситуации средней степени сложности. Третий этап в основном охватывал второй и третий год обучения. Научные материалы на этом этапе подчеркивают педагогическую эффективность формирования волевых качеств на основе включения гиревиков в так называемые ситуации большой степени сложности. На всех этапах волевого формирования личности гиревика 15–17 лет коллективная работа с детьми сочеталась с индивидуальной.

Таким образом, результаты педагогического эксперимента подтвердили высокую педагогическую эффективность реализации в учебно-тренировочном процессе спортивной школы разработанной нами технологии с учетом комплекса педагогических условий развития волевых качеств у гиревиков в возрасте от 15 до 17 лет.

### Список литературы

1. Симень В.П. Особенности развития волевых качеств гиревиков в процессе тренировочной деятельности / В.П. Симень, Г.Л. Драндров, Д.В. Щербина // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 11. – С. 77–78.
2. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Советский спорт, 2014. – 320 с.
3. Ворожбитова А.Л. Гендер в спортивной деятельности: учеб. пособие. – М.: ФЛИНТА: Наука, 2010. – 216 с.
4. Яковлев Б.П. Мотивация и эмоции в спортивной деятельности. – М.: Советский спорт, 2014. – 312 с.
5. Зефирова Е.В. Психологические критерии прогнозирования успешности выступлений



спортсменов (на примере спортивных единоборств): автореф. дис. ... канд. психол. наук. – СПб., 2012. – 23 с.

6. Катаев И.В. Психологическая предстартовая подготовка спортсменов-гиревиков // Актуальные проблемы развития гиревого спорта в России и за рубежом: матер. Всерос. науч.-практ. конф. (г. Омск, 16–17 октября 2014 г.). – Омск: ООО «Образование Информ», 2014. – С. 23–29.

7. Волков П.Б. Психорегуляция в гиревом спорте мастеров в условиях нестандартных проявлений двигательных способностей / П.Б. Волков, А.П. Сагайдачная // Актуальные проблемы теории и методики современного гиревого спорта: сб. науч. статей / под ред. В.П. Сименя. – Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т, 2015. – С. 44–56.

8. Поручиков В.В. Психологическая подготовка гиревиков в соревновательном периоде / В.В. Поручиков, А.С. Якименко // Матер. научн.-практ. конф. – Харьков: ХДУФК им. Г.Р. Державина, 2016. – С. 34–37.

9. Симень В.П. Совершенствование методики психологической подготовки гиревиков в структуре поэтапной многолетней спортивной тренировки / В.П. Симень, Г.Л. Драндров // Вестник Чувашского государственного педагогического университета им. И.Я. Яковлева. – 2016. – № 2 (90). – С. 177–184.