УДК 37.02, 37.04, 796.8
ББК 75.1

Методика формирования волевых качеств пауэрлифтеров подросткового возраста: личностно-ориентированный подход

Панова Евгения Олеговна,

кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности, Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, г. Ульяновск, Россия

Гребенькова Дарья Павловна,

магистрант факультета физической культуры и спорта, Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, г. Ульяновск, Россия

Аннотация. Статья посвящена практическим вопросам психологии спорта, в ней реализуется методический подход к волевой подготовке спортсменов. Волевые качества являются ведущими свойствами личности тяжелоатлета, обеспечивающими надежность и эффективность тренировочной и соревновательной деятельности в этом виде спорта. Препятствия, возникающие на пути к достижению спортивных целей и завоеванию побед, требуют от человека владения методами самоконтроля и саморегуляции «отрицательных» психических состояний и реакций организма, что напрямую связано с уровнем развития его волевых качеств, и успешно преодолеваются лишь при оптимальном уровне технической, физической и интеллектуально-психологической подготовленности спортсмена. В статье обсуждаются новые формы и методы воспитания личностных характеристик пауэрлифтеров подросткового возраста, а также педагогические условия для эффективной спортивной деятельности, нацеленной на рекорды и выдающиеся достижения. Специфику оригинальной авторской методики составляет индивидуальный подход к тренировочному и воспитательному процессу на основе личностно-ориентированных тренировок.

Ключевые слова: пауэрлифтинг, тяжелая атлетика, волевые качества, педагогические условия, модель формирования волевых качеств, спортсмены подросткового возраста.

Methods of Forming Volitional Qualities of Adolescent Powerlifters: Personality-oriented Approach

Panova Evgeniia O.,

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Department of Theory and Methodology of Physical Culture and Life Safety, Ulyanovsk State Pedagogical University named after I.N. Ulyanov, Ulyanovsk, Russia

Grebenkova Daria P.,

Master's Student, Faculty of Physical Culture and Sports, Ulyanovsk State Pedagogical University named after I.N. Ulyanov, Ulyanovsk, Russia

Abstract. The article is devoted to practical issues of the psychology of sports and a methodical approach to the strong-willed training of athletes. Volitional qualities are the leading personality traits of a weightlifter, ensuring the reliability and effectiveness of training and competitive activities in this sport. Obstacles to achieving sports goals and winning victories are successfully overcome only with an optimal level of technical, physical and intellectual psychological readiness of an athlete. They require him to master the methods of self-control and self-regulation of «negative» mental states and reactions of the body, which is directly related to level of development of volitional qualities of a person. The article discusses the new forms and methods of developing the personal characteristics of adolescent powerlifters, as well as the pedagogical conditions for effective sports activities aimed at records and outstanding achievements. The specificity of the original author's methodology is an individual approach to the training and educational process on the basis of student-centered trainings.

Keywords: powerlifting, weightlifting, volitional qualities, pedagogical conditions, model of forming volitional qualities, adolescent athletes.

Современный уровень развития тяжелоатлетического спорта предъявляет высокие требования не только к физической, но и к психологической и интеллектуальной подготовленности спортсменов. Специфика спортивной деятельности пауэрлифтеров заключается в постоянном присутствии «соревновательного компонента», в работе на грани человеческих возможностей, в высоком уровне контроля эмоциональных состояний, в игнорировании гендерно заданных различий в требованиях к уровню психофизической готовности спортсменов; эти особенности должны найти свое отражение в организации и содержании тренировочного процесса [Гузъ 2003; Беляев, Бибе, Болховский 2006; Дворкин 2005; Лях 2000; Трофимова, Солоненко 2010; Тяжелая атлетика 1988; Тяжелая атлетика 2005].

Анализ спортивной деятельности пауэрлифтеров подросткового возраста выявил взаимосвязь между уровнем спортивных достижений спортсменов и степенью проявления волевых качеств в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Проведенные исследования позволили структурировать волевые качества спортсмена-тяжелоатлета, ведущими из которых названы целеустремленность, упорство и терпеливость, а также разработать различные модели формирования волевых качеств в процессе спортивной подготовки [Дворкин 2001, Колесник, Костюнина 2012; Ильин 2009].

Целью данной работы является исследование целесообразности формирования волевых качеств у пауэрлифтеров, начиная уже с подросткового возраста.

Задачи исследования – разработать модель целенаправленного формирования волевых качеств у пауэрлифтеров подросткового возраста, экспериментально проверить эффективность предложенной модели.

Организация исследования. Для проведения педагогического эксперимента были сформированы контрольная группа (КГ) и экспериментальная группа (ЭГ) по 12 человек в каждой. В педагогическом эксперименте принимали участие пауэрлифтеры 13 – 16 лет. Перед началом педагогического эксперимента был выявлен исходный уровень специальной физической подготовленности: приседание (кг), жим лежа (кг), становая тяга (кг). Была определена степень сформированности волевых качеств (целеустремленность, упорство, настойчивость) с использованием тестов, рекомендованных для отбора спортсменов в секцию тяжелой атлетики [Павленко 1985]. Проведенное тестирование не выявило существенных различий в КГ и ЭГ ($p > 0,05$).

В КГ занятия осуществлялись в соответствии с рабочей программой по пауэрлифтингу СК «Торпедо» (г. Ульяновск), в ЭГ – с учетом разработанной нами модели формирования волевых качеств у пауэрлифтеров подросткового возраста с лежащим в ее основании личностно-ориентированным подходом.

Обобщение результатов теоретико-методологических исследований спортивной подготовки высококвалифицированных тяжелоатлетов позволило разработать модель процесса формирования волевых качеств пауэрлифтеров подросткового возраста. Основные структурные компоненты модели представлены на рисунке 1.

Рис. 1. Модель формирования волевых качеств пауэрлифтеров подросткового возраста

На **первом этапе** методом опроса проводилась психодиагностика, в результате которой определялись параметры психических свойств личности пауэрлифтеров: уровень сформированности волевых качеств, темперамент, направленность и мотивы к спортивной деятельности. Это способствовало субъективному осознанию каждым спортсменом собственных психофизических ресурсов и оптимального психического состояния для эффективной спортивной деятельности. Данный подход содействует развитию самоконтроля за психическим состоянием, саморегуляции предстартовых психических состояний и мотивации к самовоспитанию ведущих волевых качеств [Гузь 2003].

Второй этап включал в себя развитие базовых психических процессов, составляющих психологическую основу процесса формирования волевых качеств, таких как самоконтроль, внимание, саморегуляция, воображение [Пуни 1977].

На **третьем этапе** проводились, личностно-ориентированные тренировки, длительностью 60 минут каждый, предполагающие освоение девяти тем. Каждый тренинг был рассчитан на 1 месяц и составлен из мотивирующих этюдов, направленных на повышение уверенности пауэрлифтеров в их неограниченных возможностях в спортивном и личностном совершенствовании, а также упражнений, направленных на развитие внимания, воображения и способности к самовнушению, необходимых в преодолении предвидимых и неожиданно возникающих препятствий.

Практическое формирование волевых качеств осуществлялось в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований через преодоление препятствий субъективного и

объективного характера, которые возникали спонтанно или создавались нами преднамеренно как предназначенные к решению сложные задачи. Индивидуализация этого процесса осуществлялась в ходе обязательной последующей рефлексии на основе самооценки пауэрлифтеров своего поведения, анализа ощущений в ходе преодоления тренировочных и соревновательных препятствий.

Методы психологического тестирования применялись для психологической диагностики пауэрлифтеров подросткового возраста с целью выявления развития психологических свойств и состояний, а также развития волевых качеств спортсменов. При этом авторы обращались к «коллекции» Е. П. Ильина [Ильин 2009].

В частности, для оценки и самооценки волевых качеств использовались тест «Самооценка силы воли», опросник для самооценки терпеливости, опросник для оценки своего упорства, опросник для оценки своей настойчивости, методика «Самооценка волевых качеств студентов-спортсменов», методика «Психологический анализ развития волевых качеств спортсменов», методика «Использование метода наблюдения для оценки волевых качеств» [Ильин 2009].

Экспериментальное изучение упорства проводилось с использованием методики «неразрешимая задача», методики А. И. Высоцкого, методики «Выявление упорства школьников в умственной деятельности» [Ильин 2009].

Применялись экспериментальные методики изучения терпеливости: изучение терпеливости методом задержки дыхания, динамометрический метод изучения терпеливости (М. Н. Ильина), оценка мобилизационных волевых усилий, оценка силы и длительности волевого усилия по А. Н. Шадрину [Ильин 2009].

Экспериментальное изучение выдержки проводилось при помощи методики «Агрессивное поведение» и методики «Лабиринт» А. И. Высоцкого [Ильин 2009].

Первая часть теоретико-методического тренинга включала в себя теоретический курс «волевой подготовки», который начинался с мотивирующего этюда и состоял из выступлений психолога, известных спортсменов и тренеров. Примеры спортивной и тренерской практики доказывали необходимость психодиагностики, психокоррекции и саморегуляции поведения спортсменов в процессе формирования личности, а также подчеркивали важность повышения спортивного мастерства и соревновательных результатов. Придерживаясь принципа личностно-ориентированного подхода, организаторы выявляли способности спортсменов и выстраивали дальнейшие занятия с учетом индивидуальных интересов, задатков и возможностей каждого из них.

Вторая часть тренингов была направлена на развитие мышления, памяти, внимания и воображения тяжелоатлетов. При планировании тематики занятий и отборе упражнений мы старались следовать принципу преемственности содержания мотивирующих этюдов и основной части занятий. В соответствии с принципами личностно-ориентированного подхода основной задачей тренинга являлась актуализация субъективного опыта пауэрлифтеров в проявлении волевых качеств в процессе тренировок и соревнований. Так, например, спортсмену предлагалось максимально ярко и детально вообразить/представить/воспроизвести в памяти личностно-индивидуальные ощущения, переживания и эмоции, сопровождавшие следующие моменты: перед выходом на помост, разгар соревнований, после поражения/победы и т. п.

Третий этап был посвящен выполнению упражнений, заключающихся в освоении техники стимулирования себя на преодоление предвидимых и неожиданно возникающих препятствий. После ознакомления с различными методами саморегуляции психического состояния и апробации различных упражнений спортсменам предлагалось выбрать основные и дополнительные приемы психорегуляции, наиболее подходящие каждому.

Данная стратегия формирования волевых качеств пауэрлифтеров также реализовывалась в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Так, в процессе тренировки применялись упражнения общего и локального воздействий на мышечные волокна методами повторных, изокINETических и изометрических усилий, кратковременных максимальных нагрузок и др. Например, применялось выполнение серий из 5 – 8 подходов к отягощению, с которым спортсмен производит 1 – 3 движения с предельным напряжением, предъявляющим весьма высокие требования к нервно-психическим возможностям человека и вызывающим значительные функциональные сдвиги в его организме и психике. Такие упражнения, как поднятие веса на скорость, поднятие штанги предельного веса, поднятие большего веса со стоек с резким изменением нагрузки и т.д., выполнялись в различных условиях и временных рамках: на фоне утомления, с повышением интенсивности к окончанию действия, в режиме «до отказа».

На основе анализа спортивной деятельности тяжелоатлетов и результатов внедрения разработанной нами модели был выявлен комплекс педагогических условий, способствующих эффективному формированию волевых качеств у пауэрлифтеров подросткового возраста:

1. Искомые для спорта выдающихся достижений волевые качества пауэрлифтеров могут быть определены на основе психологического анализа спортивной деятельности как целостного процесса, участники которого – уникальные личности, наделенные неповторимыми интеллектуальными и эмоциональными способностями, жизненным опытом и навыками рефлексии.

2. Процесс формирования волевых качеств должен основываться на знании индивидуальных психофизических ресурсов спортсмена, рефлексии его эмоциональных состояний в различные периоды соревновательной и тренировочной деятельности, актуализации его опыта (жизненного в целом и спортивного в частности).

3. Формирование волевых качеств пауэрлифтеров подросткового возраста осуществляется в процессе спортивной деятельности, направленной на преодоление постепенно увеличивающихся трудностей разного рода (вес снарядов, физические упражнения, психические нагрузки, эмоциональные перегрузки, воспоминания о поражениях, самокритика), на основе воспитания объективного и рационального отношения спортсменов к содержанию спортивной деятельности, а также формирования мотивации к самовоспитанию.

Результаты исследования. В конце педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование. Обработка полученных материалов выявила положительную динамику прироста показателей специальной физической подготовленности и сформированности волевых качеств как в КГ, так и в ЭГ. Однако результаты тестирований в ЭГ были существенно выше, что свидетельствует об эффективности предложенной методики формирования волевых качеств у пауэрлифтеров подросткового возраста на основе личностно-ориентированного подхода.

Наибольший прирост показателей развития силы наблюдался у спортсменов ЭГ на всех этапах педагогического исследования, особенно при выполнении упражнения «становая тяга». Так, результаты в тесте «приседание со штангой» (кг) улучшились в КГ на 5,18%, в ЭГ – на 10,17% ($p < 0,05$). В тесте «жим лежа» (кг) в КГ прирост составил 4,5%, в ЭГ – 8,99%. В тесте «становая тяга» (кг) в КГ положительные изменения произошли на 10,80% ($p < 0,05$), в ЭГ – на 19,52% ($p < 0,05$).

Исследование динамики показателей сформированности целеустремленности выявило прирост результатов в КГ – 6,14%, а в ЭГ – 15,75% ($p < 0,05$). В исследовании такого волевого качества, как терпеливость, положительные изменения произошли к концу третьего этапа педагогического эксперимента: в КГ прирост результатов составил 14,41% ($p < 0,05$), а в ЭГ – 41,97% ($p < 0,05$). Подобная тенденция выявлена и в динамике показателей сформированности упорства: в КГ – 11,76%, а в ЭГ – 67,05% ($p < 0,05$) (Таблица 1).

Таблица 1. Динамика уровня сформированности волевых качеств в КГ и ЭГ, балл

Волевые качества	Этапы педагогического эксперимента	
	До педагогического эксперимента M±m	педагогического эксперимента M±m
1.Целеустремленность	$\frac{11,40 \pm 3,01}{12,57 \pm 3,32}$	$\frac{12,10 \pm 2,51}{14,55 \pm 0,54^*}$
2.Терпеливость	$\frac{5,34 \pm 3,95}{5,67 \pm 3,76}$	$\frac{6,11 \pm 3,70^*}{8,05 \pm 1,10^*}$
3.Упорство	$\frac{9,35 \pm 5,10}{9,56 \pm 5,47}$	$\frac{10,45 \pm 4,91}{15,97 \pm 2,03^*}$

Примечание: в числителе – показатели контрольной группы, в знаменателе – показатели экспериментальной группы; * – достоверность при уровне значимости $p < 0,05$. *Целеустремленность*: 12-16 баллов – высокий уровень, 8-11 баллов – средний уровень, 0-7 – низкий уровень; *терпеливость*: 10 баллов – отлично, 8 баллов – хорошо, 5 баллов – средне, 3 балла – плохо; *упорство*: 13-18 баллов – высокий уровень, 9-12 баллов – средний, 0-8 – низкий.

Закключение. Разработка теоретической модели формирования волевых качеств пауэрлифтеров позволила определить направления совершенствования тренировочного процесса, включающие в себя сбор и анализ информации о личностных характеристиках спортсменов, определение уровня мотивации к достижению цели и содержания базовых психических процессов; систематизировать педагогические условия реализации личностно-ориентированного подхода к подготовке спортсменов, повышающие эффекты тренировочной деятельности и результаты спортивных соревнований.

Таким образом, положительные результаты педагогического эксперимента свидетельствуют о целесообразности применения предложенной модели формирования волевых качеств у пауэрлифтеров подросткового возраста на практике.

Источники и литература:

- Беляев В. С., Бибе Л. М., Болховский Р. Н. Тяжелая атлетика. Техника классических упражнений: Учебное пособие. М.: МГПУ, 2006. 36с.
- Гузъ С. М. Методика тренировки спортсменов 13 – 14 лет в силовом троеборье на этапе предварительной подготовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук.. СПб.: СПбГПУ, 2003. 21 с.
- Дворкин Л. С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. 384 с.
- Дворкин Л. С. Тяжелая атлетика: учебник для ВУЗов. М.: Советский спорт, 2005. 600с.
- Ильин Е. П. Приложение. Методики изучения волевых качеств. // Ильин Е. П. Психология воли. 2-ое издание. СПб.: Питер, 2009. 368 с. [Электронный ресурс]. // URL: <https://psy.wikireading.ru/68816> (дата обращения: 30.09.2018).
- Колесник И. С., Костюнина Л. И. Развитие морально-волевых качеств как компонент двигательной и интеллектуальной деятельности. // Теория и практика физической культуры. Москва: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2012. № 3. С. 78 – 84.
- Павленко Н. Г. Тесты отбора подростков в секции тяжелой атлетики. // Межвузовская науч.-метод. конф. по физическому воспитанию студентов: тезисы докладов. Пермь: Перм. гос.ун-т, 1985. С. 147 – 149.
- Панова Е. О., Гребенькова Д. П. Содержание и организация личностно-ориентированных тренингов, направленных на воспитание волевых качеств пауэрлифтеров подросткового возраста. // Современные проблемы физического воспитания и безопасности жизнедеятельности в системе образования: материалы всероссийской научно-практической конференции. Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова, 2017. С. 229 – 231.
- Пуни А. Ц. Психологические основы волевой подготовки в спорте. Л.: ГДОИФК, 1977. 48 с.
- Трофимова О. Г., Солоненко О. А. Силовые виды спорта: от истоков к современности: монография. Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2010. 151 с.
- Тяжелая атлетика: учебник для институтов физической культуры. Изд. 4-ое, перераб, доп./Под ред. А.Н. Воробьева. М.: ФизС, 1988. 238 с.
- Тяжелая атлетика: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства и училищ олимпийского резерва. М.: Советский спорт, 2005. 108 с.