УДК 796
ББК 75.1

DOI:10.33065/2307-1052-2021-1-35-87-92

Совершенствование эмоциональной и волевой сферы как условие повышения эффективности соревновательной деятельности гиревиков

Самигуллин Радмир Венерович,

аспирант, Ульяновский государственный педагогический университет имени И. Н. Ульянова, г. Ульяновск, Россия, orcid.org/0000-0001-6541-769X

Назаренко Людмила Дмитриевна,

доктор педагогических наук, профессор кафедры биологии человека и основ медицинских знаний, Ульяновский государственный педагогический университет имени И. Н. Ульянова, г. Ульяновск, Россия, orcid.org/0000-0002-6225-681

Аннотация. В статье рассматривается значимость эмоционально-волевой сферы для повышения эффективности соревновательной деятельности квалифицированных гиревиков. Успешная адаптация спортсмена к физическим нагрузкам, его отношение к тренировочной и соревновательной деятельности в значительной мере обусловлены характером эмоциональной сферы, мотивирующей на поиск новых подходов, средств и методов физического самосовершенствования. Такой подход стимулирует повышение спортивных достижений. Авторами разработана методика формирования эмоционального и волевого потенциала квалифицированных гиревиков 17–19 лет. По мере формирования психоэмоциональной сферы происходит усиление ее воздействия на характер выполнения структурных элементов тренировочных и соревновательных упражнений. Выбор эффективных средств и методов тренировочного процесса, обеспечивающих становление рациональной техники в соответствии с индивидуальными способностями спортсмена, создает предпосылки для удовлетворенности тренировочным процессом – базисом его положительного психоэмоционального состояния. Тестирование показателей физической и технической подготовленности гиревиков контрольной и экспериментальной групп после проведения педагогического эксперимента с использованием тех же контрольных упражнений выявил достоверное улучшение физической и технической подготовленности квалифицированных гиревиков.

Ключевые слова: гиревой спорт, квалифицированные гиревики, эмоциональная и волевая сфера, физическая подготовленность, техническая подготовленность.

Improving the Emotional and Volitional Sphere as a Condition for Increasing the Effectiveness of Competitive Activity of Weightlifters

Samigullin Radmir V.,

Postgraduate student, Ulyanovsk State Pedagogical University named after I. N. Ulyanov, Ulyanovsk, Russia, orcid.org/0000-0001-6541-769X

Nazarenko Liudmila D.,

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Department of Human Biology and Fundamentals of Medical Knowledge, Ulyanovsk State Pedagogical University named after I. N. Ulyanov, Ulyanovsk, Russia, orcid.org/0000-0002-6225-681

Abstract. The article discusses the importance of the emotional and volitional sphere for improving the effectiveness of competitive activities of qualified weightlifters. Successful adaptation of an athlete to physical exertion, his attitude to training and competitive activities are largely determined by the nature of the emotional sphere that motivates the search for new approaches, means and methods of physical self-improvement, increasing sports achievements. The authors developed a method for that to form the emotional and volitional potential of qualified weightlifters at the age of 17–19. As the psycho-emotional sphere is formed, its influence on the nature of performing structural elements of training and competitive exercises increases and closer connections are established between them. The choice of effective means and methods of the training process that ensure the formation of a rational technique in accordance with the individual capabilities and abilities of the athlete creates prerequisites for satisfaction with the training process, which is the basis of the positive psycho-emotional state.

Keywords: kettlebell lifting, qualified weightlifters, emotional and volitional sphere, physical and technical readiness.

Введение. Эмоциональная и волевая сферы спортсмена определяет успешную адаптацию к физическим нагрузкам, его отношение к тренировочной и соревновательной деятельности. Эмоциональная сфера мотивирует спортсмена на поиск новых подходов, средств и методов физического самосовершенствования, что, в свою очередь, обуславливает повышение спортивных достижений.

Специалистами по психологии спорта волевые качества спортсмена рассматриваются как его способность к управлению мыслительной, эмоциональной и двигательной деятельностью [Назаренко, Анисимова 2015; Психология 2004; Савенков 2006]. Физиологической основой формирования волевых качеств является учение И. П. Павлова о высшей нервной деятельности. Исследования Л. М. Аболина показали, что в ходе напряженной состязательной деятельности эмоции играют главную роль, выполняя совместно с волей и интеллектом работу, в процессе которой осуществляется их дальнейшее развитие [Аболин 1986: 19–21].

Одной из важных функций эмоций является соответствующая оценка действий спортсмена. Благодаря этому возникают более четкие ориентиры при определении смысловых пространственно-временных и пространственно-силовых параметров выполняемых упражнений.

Различные эмоциональные состояния спортсмена в значительной мере определяют характер воздействия центральной нервной системы на органы и ткани организма. Возникновение положительных чувств усиливает это воздействие через симпатические нервы,

способствует выделению адреналина, улучшению мобилизации энергетических ресурсов и работы мышц. Негативные эмоции приводят к ухудшению работоспособности и деятельности вегетативных функций организма [Ильин 2015; Родионов, Сопов 2010; Савенков 2006].

Целью данной работы является теоретическое обоснование значимости эмоциональной и волевой сферы для повышения эффективности соревновательной деятельности.

Актуальность. Основной функцией эмоций является реализация механизма управления поведением путем использования внутренней обратной связи. При выполнении нагрузки в рамках тренировочного и соревновательного процесса, благодаря собственным чувствам и ощущениям, спортсмен приходит к осознанию целесообразности выбора, с одной стороны, спорта как способа самовыражения, самоутверждения и самореализации, с другой стороны, спортивной специализации, соответствующей его фенотипическим особенностям, а также возможностям и способностям.

По мере профессионального роста для достижения более высоких результатов возникает необходимость в увеличении и усложнении нервно-мышечной нагрузки. Это не может постоянно вызывать положительные эмоции даже при рациональной организации тренировочного процесса и совершенствовании адаптационных механизмов спортсменов под воздействием специальных физических упражнений. В этот период спортивной подготовки большую значимость приобретают волевые качества атлета, стремление к совершенствованию которых определяется степенью понимания его личной ответственности за результаты соревновательной деятельности. Выработка методики, направленной на совершенствование эмоционального и волевого потенциала квалифицированных спортсменов, кажется нам актуальной.

Методика и организация исследования. В ходе работы применялись анализ научно-методической литературы, наблюдение, беседа, педагогический эксперимент, тестирование, методы математической статистики.

Положения, разработанные в науке, легли в основу предложенной нами методики совершенствования эмоционального и волевого потенциала квалифицированных гиревиков. Эффективность данной методики была проверена в ходе педагогического эксперимента с участием 24 спортсменов первого и второго разрядов в возрасте 17–19 лет. Все спортсмены были разделены на две группы – контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ). В каждую группу вошло по 12 гиревиков. С помощью тестирования до начала педагогического эксперимента был выявлен исходный уровень физической и технической подготовленности спортсменов.

Показатели физической подготовленности оценивались с помощью следующих контрольных упражнений: челночный бег 3x10 м (с); бег 30 м с ходу (с); прыжок в длину с места (см); бег 1000 м (мин); подтягивание в висе на перекладине (количество раз).

Уровень технической подготовленности устанавливался по следующим параметрам: сформированность индивидуального двигательного ритма; степень согласованности двигательного и дыхательного ритма; устойчивость тела при поднимании гирь; рациональное распределение и перераспределение мышечных усилий; оптимальное исходное положение при работе со снарядами. Данные показатели оценивались группой независимых экспертов из числа высококвалифицированных, опытных тренеров по гиревому спорту в количестве 5 человек.

Анализ результатов исследования не выявил существенных различий по исходному уровню физической и технической подготовленности спортсменов КГ и ЭГ ($p > 0,05$).

В КГ тренировочные занятия проводились по общепринятой методике, в ЭГ большое внимание уделялось совершенствованию эмоциональной и волевой сферы. Поскольку

волевые качества формируются при преодолении трудностей различного характера, соревновательные упражнения выполнялись атлетами в различных условиях: на фоне утомления, при неблагоприятных внешних условиях (дождь, сильный ветер, зной и т.д.), утяжелении обуви, снарядов, укороченной разминке и т.д. [подробнее об этом см.: Назаренко 2020; Пуни 2008; Рудик 2009; Савенков 2006].

Ведущий принцип волевой подготовки спортсмена состоял в оценке своих действий с позиций морали и нравственности, когда основными критериями являются совесть (как степень ответственности за свои мысли, слова, чувства и поведение) и стыд (объективность анализа и восприятия собственных поступков). По мнению И. М. Сеченова, чем совершеннее индивидуальная техника выполнения упражнений, тем легче движения подчиняются воле спортсмена [Сеченов 1947]. Каждое волевое качество имеет сложное структурное содержание и выполняет определенную функцию, позволяющую улучшить результативность соревновательной деятельности. Так, смелость определяет психологическую готовность спортсмена к преодолению чувства страха перед ответственными соревнованиями, с его разнообразными проявлениями – такими, как боязнь проиграть состязание, опасение получения травмы, снижение уверенности в себе перед встречей с сильным противником. Это качество позволяет спортсмену в случае поражения найти в себе силы рассматривать проигрыш как временную неудачу, как ступень к росту спортивного мастерства, а также определяет готовность к смене методики тренировки, к коррекции содержания индивидуальной программы спортивной подготовки и т.д.

Главным соперником спортсмена на соревнованиях любого масштаба является он сам. Главная задача атлета – превзойти себя, улучшить свои прежние достижения. Такая психологическая установка позволяет абстрагироваться от состава участников состязания и сосредоточиться на точном выполнении соревновательных действий в соответствии со своими возможностями. Особое значение имеет эмоциональное состояние гиревика, его готовность к реализации волевого потенциала.

Спортивные упражнения, будучи двигательными действиями со сложным структурным содержанием, усваиваются в процессе специально организованных тренировочных занятий. Спортивные упражнения демонстрируют большое разнообразие, могут выполняться в различных условиях, в том числе и на соревнованиях разного масштаба – механизм формирования двигательных навыков подобен механизму формирования временных связей. Этот тезис подчеркивает значимость становления и совершенствования индивидуальной техники выполнения упражнений с гириями в соответствии с закономерностями и принципами повышения тренированности и спортивного мастерства. Современная техника обеспечивает экономичность и красоту соревновательных действий квалифицированного гиревика, свободу и легкость его движений, а также их рациональный ритм. Выбор эффективных средств и методов тренировки, обеспечивающих становление идеальной техники в соответствии с возможностями и способностями спортсмена, создает предпосылки для удовлетворенности тренировочным процессом – базисом его положительного психоэмоционального состояния [Аболин 1986; Жаров 2006; Назаренко 2015; Назаренко 2020].

В ходе бесед с гиревиками (имеющими первый разряд или звание «кандидата в мастера спорта») мы выяснили, что при подготовке к тренировочному занятию лишь одна мысль о том, что тренер предложит им новые упражнения с необычным началом или окончанием, оригинальную подвижную игру, нацеленную, например, на развитие восприятия, внимания, двигательной памяти и других личностных свойств, рождает в них предвкушение удовольствия от предстоящей двигательной деятельности и, следовательно, положительные эмоции.

Важным требованием к тренировочному процессу явилось установление доброжелательных отношений с тренером, построенных на полном взаимопонимании и доверии, формирующихся при условии оправданных требований к дисциплине и самодисциплине. Это выступает одним из основополагающих принципов возникновения и поддержания хорошего настроения спортсмена.

Положительная динамика показателей общей и специальной физической подготовленности, совершенствование техники выполнения упражнений с гирями, усвоение тактических приемов ведения соревновательной борьбы способствуют сопровождению мышечной деятельности положительными чувствами и эмоциями. Большое значение имеет способность тренера к точному и образному объяснению вспомогательных, дополнительных, подготовительных и специальных упражнений с использованием ярких метафор, обеспечивающее четкое понимание структурных особенностей каждого двигательного задания и способствующее избеганию ошибок в технике выполнения двигательных заданий. Последнее является важным условием поддержания положительных эмоций, повышения работоспособности, формирования дисциплинированности, целеустремленности и других морально-волевых качеств, способствующих повышению уровня спортивных достижений, а, следовательно, и сохранению состояния глубокой удовлетворенности от спортивной деятельности.

Результаты и их обсуждение. После окончания педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование показателей физической и технической подготовленности гиревиков КГ и ЭГ. Повторное тестирование осуществлялось с использованием тех же контрольных упражнений.

Анализ результатов исследования показал, что под воздействием систематической тренировочной нагрузки данные улучшились в обеих группах при явном преимуществе в ЭГ. Так, исходные показатели *бега на 30 м сходу* в КГ – $5,10 \pm 0,36$ с – к окончанию педагогического эксперимента улучшились до $4,93 \pm 0,23$ с ($p > 0,05$); в ЭГ, соответственно, исходные показатели – $5,11 \pm 0,27$ с – к завершению педагогического эксперимента возросли до $4,56 \pm 0,31$ с ($p < 0,05$). В КГ исходные данные по показателю *количество подтягиваний* – $18,14 \pm 0,79$ раз – к окончанию педагогического эксперимента улучшились до $20,11 \pm 0,89$ раз ($p > 0,05$); в ЭГ, соответственно, исходные данные – $18,01 \pm 0,61$ раз – к завершению педагогического эксперимента возросли до $25,31 \pm 0,18$ раз ($p < 0,05$). Подобная динамика более существенного улучшения результатов физической подготовленности гиревиков ЭГ была установлена и по другим тестам.

Показатели *технической подготовленности* изменились следующим образом. В КГ исходные данные степени *согласованности двигательного и дыхательного ритма* – $2,73 \pm 0,23$ баллов – к окончанию педагогического эксперимента улучшились до $2,87 \pm 0,27$ балла ($p > 0,05$); в ЭГ, соответственно, исходные данные – $2,69 \pm 0,26$ баллов – к завершению педагогического эксперимента результаты возросли до $3,67 \pm 0,27$ баллов ($p < 0,05$). В КГ исходные данные по показателю *устойчивость тела* – $3,14 \pm 0,21$ балл – к окончанию педагогического эксперимента улучшились до $3,29 \pm 0,26$ баллов ($p > 0,05$); в ЭГ, соответственно, исходные данные – $3,16 \pm 0,23$ балла – к завершению педагогического эксперимента возросли и составили $3,71 \pm 0,19$ баллов ($p < 0,05$). Подобная динамика более существенного улучшения показателей технической подготовленности спортсменов ЭГ была выявлена и по другим контрольным упражнениям.

Заключение. Таким образом, результаты педагогического эксперимента показали, что положительные эмоции и волевые качества оказывают значительное влияние на динамику показателей спортивного мастерства, работоспособности и эффективности

тренировочной и соревновательной деятельности. Позитивное эмоциональное состояние, совершенствование и реализация волевого потенциала квалифицированных гиревиков достигается при рациональной организации тренировочного процесса в соответствии с индивидуальными фенотипологическими особенностями каждого спортсмена, при соответствующих показателях функционального состояния организма, с учетом возможностей и способностей атлетов.

Обеспечение положительных эмоций и совершенствование волевой сферы квалифицированных гиревиков достигается высоким профессионализмом тренера. Тренер должен демонстрировать глубокие знания физиологии спорта, теории и методики спортивной подготовки, а также других дисциплин медико-биологического цикла. Помимо этого, тренер должен обладать способностью к установлению доброжелательных, доверительных отношений с учениками; его речь должна быть образной, позволяющей ученикам более глубоко понимать особенности каждого двигательного действия.

Источники и литература:

1. Аболин Л. М. Эмоциональные механизмы продуктивных форм соревновательного действия спортсменов // Теория и практика физической культуры, 1986. №12. С. 19–21.
2. Жаров К. П. Волевая подготовка спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 2006. 39 с.
3. Ильин Е. П. Психология воли. СПб.: Питер, 2009. 368 с.
4. Назаренко Л. Д., Анисимова Е. А. Воспитание в спорте. М: Теория и практика физической культуры и спорта, 2015. 80 с.
5. Назаренко Л. Д. Методика психологической адаптации квалифицированных футболистов 15–17 лет к тренировочной и соревновательной нагрузке // Теория и практика физической культуры и спорта, 2020. №2. С. 66–68.
6. Психология: учебник для институтов физической культуры. / Под ред. П. А. Рудика. М.: Физкультура и спорт, 2004. 412 с.
7. Пуни А. Ц. Воспитание воли спортсмена. СПб.: КОИЗ, 2008. 112 с.
8. Родионов А. В., Сопов В. Ф., Неповалов В. Н. Психология физической культуры: учебник для студентов вузов. М.: Академия, 2010. 368 с.
9. Рудик П. А. Психология спорта. М.: Физкультура и спорт, 2009. 408 с.
10. Савенков Г. И. Психологическая подготовка спортсмена в современной системе спортивной тренировки: учебн. пособие. М.: Физическая культура, 2006. 96 с.
11. Сеченов И. М. Избранные философские и психологические произведения. М.: Госполитиздат, 1947. 297 с.

Статья поступила в редакцию 23.12.2020