

УДК 796.922

АНАЛИЗ ПРОЯВЛЕНИЯ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 12-14 ЛЕТ

Султаньярова Лилия Николаевна

Горбунов Сергей Сергеевич, кандидат педагогических наук, доцент

Юринова Татьяна Ивановна

Чайковская государственная академия физической культуры и спорта, Чайковский

Аннотация. В статье представлено исследование по разработке комплекса мероприятий для оценки и анализа проявления волевых качеств лыжников-гонщиков 12-14 лет. Отражены данные, полученные при проверке взаимосвязи между формами проявления и уровнем сформированности волевых качеств лыжников-гонщиков.

Ключевые слова: лыжные гонки, волевые качества, детско-юношеский спорт.

ANALYSIS OF THE MANIFESTATION OF STRONG-WILLED QUALITIES OF SKI RACERS AGED 12-14

Sultanyarova Lilia Nikolaevna

Gorbunov Sergey Sergeevich, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Yurinova Tatyana Ivanovna

Tchaikovsky State Academy of Physical Culture and Sports, Tchaikovsky

Abstract. This paper presents a set of measures to assess and analyze the manifestation of volitional qualities of ski racers aged 12-14 years, with the help of which the results were obtained and their interpretation is presented. The results of checking the relationship between the forms of manifestation and the level of formation of volitional qualities of ski racers are also reflected.

Keywords: cross-country skiing, strong-willed qualities, children's and youth sports.

ВВЕДЕНИЕ. Физическая культура является частью нашей жизни, а спорт – выбором. Для того, чтобы добиться высот, нужно быть волевым спортсменом. Однако каждый вид спорта уникален и требует много усилий для того, чтобы добиться успехов в нем. Одним из таких видов спорта являются лыжные гонки. Тренировочные занятия не проходят легко, особенно в подростковом возрасте. Левин К. писал о своеобразной маргинальности подростка, выражающейся в его положении между двумя культурами – миром детей и миром взрослых [1].

В подростковом возрасте воля как черта характера стоит у молодого человека на одном из первых мест. Волевые люди становятся для него идеалом, на который он хотел бы походить. Однако подросток уже не хочет принадлежать к детской культуре, но еще не может войти в сообщество взрослых, встречая сопротивление со стороны реальной действительности, и это вызывает неопределенность ориентиров, планов и целей в период смены «жизненных пространств». Иначе говоря, у подростков сильные эмоции гораздо чаще, чем у взрослых, блокируют разумное решение.

Хорошо известно, что в лыжных гонках волевые качества оказывают значительное влияние на достижение результата. Настойчивость и упорство определяют черты характера лыжника-гонщика и его способности преодолевать трудности. Дело в том, что снижение скорости на сложных участках трассы происходит не только в силу объективных причин, но и в силу «неумения терпеть». В практике спорта встречается значительное число атлетов, имеющих высокий уровень подго-

товленности и способных показать спортивно-технический результат, соответствующий их квалификационному уровню, но они испытывают значительные ограничения в связи со слабой волевой подготовленностью [2].

Таким образом, центральным вопросом исследования является проявление волевых качеств юных лыжников-гонщиков во время тренировочного процесса.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – подобрать и апробировать комплекс мероприятий для оценки проявления волевых качеств лыжников-гонщиков 12-14 лет.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, опрос, анкетирование, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

Научно-исследовательская работа проводилась на базе МБОУ ДО «Алнашская ДЮСШ» Удмуртской республики. В исследовании приняли участие 12 лыжников-гонщиков в возрасте 12-14 лет.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Оценка и анализ проявления волевых качеств лыжников-гонщиков 12-14 лет осуществлялся в два этапа. На первом этапе был подобран комплекс мероприятий, направленный на оценку уровня проявления волевых качеств, на втором этапе осуществлялась проверка взаимосвязи между формами проявления волевых качеств и уровнем сформированности волевых качеств лыжников-гонщиков 12-14 лет.

Комплекс мероприятий для оценки и анализа проявления волевых качеств лыжников-гонщиков 12-14 лет включал в себя: опрос испытуемых, педагогическое наблюдение во время тренировочных занятий, анкетирование (юным лыжникам-гонщикам необходимо было ответить на 15-18 вопросов анкеты «Самооценка силы воли», «Упорство», «Настойчивость» открытого и закрытого типа), а также педагогическое тестирование (контрольные упражнения: «планка», «вис на высокой перекладине», «бег на лыжах 1 км»).

Прежде, чем реализовать опрос испытуемых, была проведена беседа на тему «Человек – творец своей судьбы», целью которой являлось – дать юным спортсменам возможность понять необходимость определения для себя жизненных целей, обращали внимание на необходимость тренировать свою волевую подготовленность, а также формировать собственную культуру самопознания, саморазвития и самовоспитания.

После проведения беседы испытуемые заполнили Опросник, состоящий из семи вопросов: почему для занятий спортом была выбрана секция «Лыжные гонки», сколько раз в неделю посещаете секцию «Лыжных гонок», кто-то Вас мотивирует к занятиям в секции «Лыжные гонки», есть ли у Вас стремление быть лучшим в лыжных гонках, выполняете ли все задания тренера по максимуму на тренировках? Если нет, почему, бывает ли такое, что бросаете начатое дело, контролируете свой режим дня.

Анализируя ответы лыжников-гонщиков, следует обратить внимание на то, что к занятиям в секции «лыжные гонки» испытуемых мотивируют либо действующие, как российские, так и зарубежные лыжники-гонщики, находящиеся в десятке лучших спортсменов мира, либо родственники, также занимающиеся спортом.

Как показал опрос, 83% юношей стремятся стать лучшими в лыжных гонках, среди девушек 50% точно хотят стать лучшими, остальные 50% при ответе засомневались в своих способностях и ответили «возможно», «наверно есть», что говорит о недостаточной мотивации к занятиям.

Если обратить внимание на вопрос, все ли задания тренера выполняются на тренировках, то только 40% испытуемых выполняют все задания, остальные 60% не всегда подходят к тренировочному процессу ответственно, на что необходимо тренеру обратить внимание и выяснить, в чем причина невыполнения заданий.

Однако, обращая внимание на посещение тренировочных занятий, следует отметить стабильную посещаемость. Регулярность посещения тренировочных занятий, это не значит иметь высокий уровень проявления волевых качеств, необходимо полностью выкладываться на занятии, делать все то, что говорит тренер.

Для сопоставления ответов на вопросы во время проведения опроса и реальными действиями юных лыжников-гонщиков во время тренировочного процесса была разработана педагогическая карта наблюдения и проведено самонаблюдение. Педагогическое наблюдение проводилось также с целью получения информации об отношении испытуемых к занятиям лыжными гонками, исходя из различных направлений. Критериями оценки послужили: проявление активности во время занятия, дисциплинированность на занятии, отношение к тренеру-преподавателю и товарищам по группе, качество выполнения порученных тренером-преподавателем заданий, ответственное отношение к занятию в целом, навыки самостоятельного выполнения упражнений.

Полученные данные показали, что дисциплинированность, отношение к тренеру-преподавателю, ответственное отношение к занятию в целом, качество выполнения порученных тренером-преподавателем заданий, проявление активности на занятии у большинства испытуемых находится на высоком уровне, и только у некоторых на среднем, что показывает недостаточное проявление заинтересованности и осмысленного отношения к занятиям.

Также следует отметить, что посещаемость испытуемых стабильная, что является благоприятным бонусом для дальнейшего успеха. Но также имеются и занимающиеся, кто пропускает занятия довольно часто и без уважительной причины.

При проведении анкетирования в работе использовали следующие анкеты: «Самооценка силы воли», «Упорство», «Настойчивость».

Результаты анкетирования представлены на рисунке 1.

Анализируя результаты анкетирования «Самооценки силы воли» видно, что состояние силы воли у 96 % спортсменов находится на среднем уровне, и только у 4% наблюдается высокий уровень. Полученные результаты показывают недостаточную волевую готовность, что наиболее выражено у девушек.

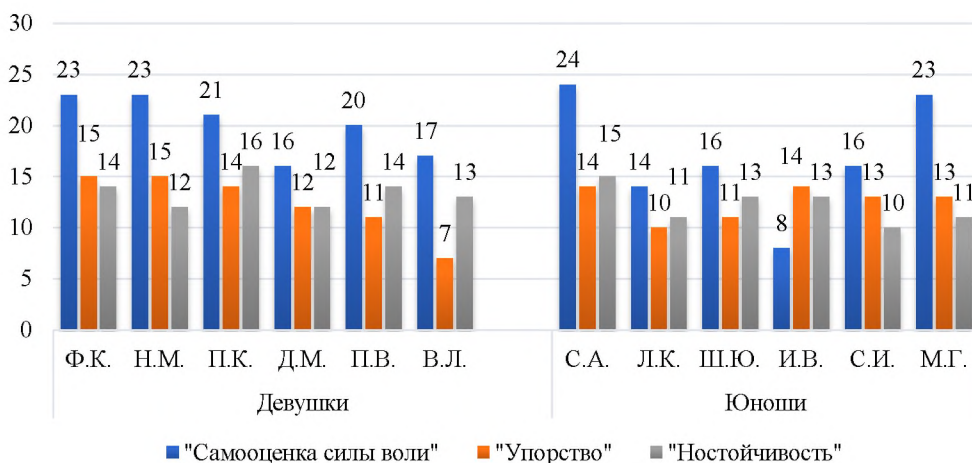


Рисунок 1 – Результаты анкетирования.

Результаты анкетирования «Упорство» показали, что состояние упорства у 41,6 % спортсменов находится близко к высокому уровню, средний уровень наблюдается у 50 % испытуемых и низкий уровень у 8,4 % испытуемых. Следует отметить, что у девушек состояние упорства находится на более высоком уровне, чем у юношей. Данный факт объясняется тем, что у испытуемых присутствуют мотивы к достижению успешного результата.

Полученные результаты анкетирования «Настойчивость» показали, что проявление настойчивости выше проявления упорства на 6% от общей суммы набранного балла. Высокий уровень проявления показали 33,4%, средний уровень – 66,6%. Необходимо обратить внимание на то, что проявление настойчивости у девушек находится на более высоком уровне, чем у юношей. Низкого уровня проявления настойчивости у юных лыжников-гонщиков не наблюдается.

Также необходимо отметить, что результаты анкетирования настойчивости и упорства по сравнению с результатами анкетирования силы воли выше, что является недостаточно благоприятным для достижения успешного результата в спорте.

После обработки анкеты был проведен комплекс контрольных упражнений, благодаря которым можно сделать окончательные выводы об уровне проявления волевых качеств юных лыжников-гонщиков.

Контрольные упражнения включали в себя: упражнение «Планка»; упражнение «Вис на высокой перекладине»; «Бег на лыжах 1 км».

Результаты выполнения контрольных упражнений отображены на рисунке 2.

Следует отметить, что результаты упражнения «Планка» у девушек и юношей сильно отличаются, наблюдается, что юноши обладают большей терпеливостью. Самый высокий результат среди юношей показал М.Г. – 5 минут 05 секунд, у девушек В.Л. – 4 минуты ровно.

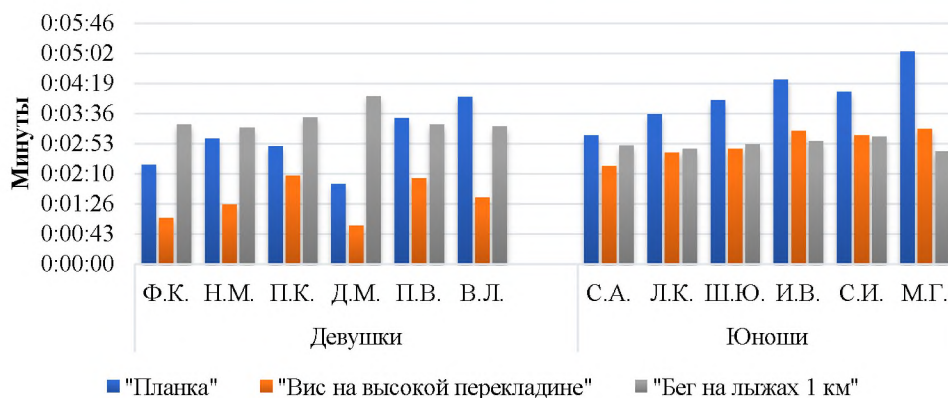


Рисунок 2 – Результаты выполнения комплекса контрольных упражнений.

Наименьший результат среди всех испытуемых оказался также у девушки Д.М. – 1 минута 55 секунд. Это объясняется тем, что полученные результаты сильно варьируются, так как не все испытуемые обладают высоким уровнем волевой подготовки, что требует дальнейшей работы.

При выполнении «Виса на высокой перекладине» отмечаем, что результаты всех испытуемых также сильно варьируются, наиболее четко варьирование прослеживается у девушек, что показывает недостаточное стремление и выдержку.

Среди юношей дольше всех сумел удержаться на перекладине М.Г и показал время 3 минуты 14 секунд, что указывает на обладание высоким стремления и выдержки у испытуемого. Среди девушек лучший результат показала П.К. – 2 минуты 07 секунд.

С контрольным упражнением «Бег на лыжах 1 км» справились все испытуемые на хорошо, учитывая нормативы данного возраста. Среди юношей лучшее время преодоления дистанции наблюдается у М.Г. – 2 минуты 42 секунды. Среди девушек с лучшим результатом преодолела дистанцию Н.М. – 3 минуты 16 секунд.

Нельзя не отметить то, что испытуемый М.Г. показал во всех контрольных упражнениях лучший результат, это говорит о высоком уровне волевой подготовки, что позволяет ему терпеть на дистанции.

Полученные результаты являются благоприятными для дальнейшей успешности спортсменов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Примененный комплекс мероприятий, направленный на оценку уровня проявления волевых качеств юных лыжников-гонщиков, показал, что уровень волевых качеств юных лыжников-гонщиков находится на разном уровне независимо от полового признака. Результаты, полученные при анкетировании и оценке волевых качеств юных лыжников-гонщиков с помощью контрольных упражнений, показали, что проявление волевых качеств у лыжников-гонщиков 12-14 лет также находится на разном уровне.

Исходя из полученных данных, были разработаны практические рекомендации, направленные на повышение волевой подготовленности лыжников-гонщиков, которые включали в себя: проведение бесед, совместные просмотры фильмов спортивного жанра, чтение книг про спортсменов. Также необходимо

уделять внимание самовоспитанию лыжников-гонщиков и моральной поддержке каждого воспитанника.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Лаврентьева М. С. Психологические особенности подросткового возраста // Материалы X Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум». URL: <https://scienceforum.ru/2018/article/2018008212> (дата обращения: 02.12.2023).
2. Пузыревский Р. В., Пожималин В. Н., Грушина А. Ю. Воспитание волевых качеств у лыжников-гонщиков // Синергия Наук. 2021. № 55. С. 630–636.

REFERENCES

1. Lavrentieva M. S. Psychological features of adolescence // Materials of the X International Student Scientific Conference "Student Scientific Forum", URL: <https://scienceforum.ru/2018/article/2018008212> (date of application: 02.12.2023).
2. Puzyrevsky R. V., Pozhimalin V. N., Grushina A. Yu. (2021), "Education of volitional qualities in ski racers", Synergy of Sciences, № 55, pp. 630–636.

Поступила в редакцию 28.12.2023.

Принята к публикации 19.01.2024