

2. Gorbachev S. S., Kleshchev V. N. (2021), "The effectiveness of striking actions in fights of the strongest professional boxers in the world", Theory and methodology of striking types of combat sports, materials of the All-Russian scientific and practical conference with international participation, dedicated to the memory of Professor, Dr. Ped. Sciences, ZMS USSR, ZT USSR, K.V. Gradopolova. Moscow, 2021, pp. 106–109.

3. Grushko V. M., Struganov S. M. (2018), "Improving the technical and tactical training of novice boxers in the training process", Alley of Science, Vol. 3, No. 9, (25), pp. 727–731.

4. Kiselev V. M., Cheremisinov V. M. (2018), Special training of a boxer, 2nd ed., TVT Division, Moscow, 184 p.

5. Kolesnik I. S., Gatin F. A., Osipov D. A. (2016), "Methodology for improving the tactical training of qualified boxers", Pedagogical psychological and medico biological problems of physical culture and sports, Vol. 11, No. 1, pp. 29–39.

Поступила в редакцию 13.12.2023.

Принята к публикации 26.12.2023.

УДК 796.81

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ НА ФОРМИРОВАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ У ЮНОШЕЙ 14-16 ЛЕТ

Друзьянов Иван Иванович ¹, кандидат педагогических наук

Бессонова Валентина Прокопьевна ², кандидат педагогических наук

Федоров Эдуард Павлович ³, кандидат педагогических наук

Саввинов Сандал Владимирович ¹

¹Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова, г. Якутск

²Арктический государственный агротехнологический университет, г. Якутск

³Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта, с. Чурапча, Республики Саха (Якутия)

Аннотация. Психологическая подготовка спортсмена занимает особое место в современном спорте. В статье приведены результаты опытно-экспериментальной работы, которая проводилась среди борцов вольного стиля 14-16 лет. Исследование проведено с целью изучения способов совершенствования волевых качеств подростков, занимающихся вольной борьбой в процессе учебно-тренировочных занятий. Научная новизна исследования заключается в получении новых научных данных об особенностях развития волевых качеств у юношей 14-16 лет, которые соблюдают строгий режим. Теоретическая значимость результатов исследования состоит в изучении индивидуальных особенностей спортсменов, их социально-психологических закономерностей внутригрупповых и межгрупповых взаимоотношений в системах «спортсмен – спортсмен», «спортсмен – тренер», что позволяет выявить волевые качества и условия устойчивости психики борца в экстремальных ситуациях соревновательного характера. Практическая значимость исследования заключается в разработке и внедрении в практику вольной борьбы практических рекомендаций, форм и методов волевого воспитания спортсменов, занимающихся физической культурой и спортом в условиях спортивных секций, для повышения уровня их волевого развития. Результаты исследования могут быть использованы тренерами спортивных секций и учителями физической культуры.

Ключевые слова: вольная борьба, волевые качества, мотивация, психолого-педагогическая подготовка, тренировочный процесс.

THE INFLUENCE OF FREE WRESTLING PRACTICES ON FORMATION VOLITIONAL QUALITIES IN YOUTHS 14-16 YEARS OLD

Druzyanov Ivan Ivanovich ¹, Candidate of Pedagogical Sciences

Bessonova Valentina Prokopyevna ², Candidate of Pedagogical Sciences

Fedorov Eduard Pavlovich ³, Candidate of Pedagogical Sciences

Savvinov Sandal Vladimirovich ¹,

¹North-Eastern Federal University. M.K. Ammosov, Yakutsk

²Arctic State Agrotechnological University, Yakutsk

³Churapchinsky State Institute of Physical Culture and Sports, p. Churapcha, Republic of Sakha (Yakutia)

Abstract. The psychological preparation of an athlete occupies a special place in modern sports. This article presents the results of experimental work, which was carried out among freestyle wrestlers aged 14-16 years. The study was conducted with the aim of studying ways to improve the volitional qualities of adolescents involved in freestyle wrestling during educational and training sessions. The scientific novelty of

the study lies in the receipt of new scientific data on the characteristics of the development of volitional qualities in boys aged 14-16 years who follow a strict regime. The theoretical significance of the research results lies in the study of the individual characteristics of athletes, their socio-psychological patterns of intra-group and inter-group relationships in the "athlete-athlete", "athlete-coach" systems, which make it possible to identify the volitional qualities and conditions for the stability of the wrestler's psyche in extreme situations of a competitive nature. The practical significance of the study lies in the development and implementation in the practice of freestyle wrestling of practical recommendations, forms and methods of volitional education of athletes involved in physical culture and sports in sports sections, contains methodological recommendations for increasing the level of their volitional development. The results of the study can be used by sports coaches and physical education teachers.

Keywords: freestyle wrestling, volitional qualities, motivation, psychological preparation, training process.

ВВЕДЕНИЕ

Стремление к физическому совершенству и атмосфера соревнований требуют от борца предельного напряжения физических сил, высокой степени моральной и волевой мобилизации. Поэтому индивидуально-психологические особенности спортсмена, его психическое состояние, волевые способности имеют особое значение.

Сущность воли заключается в способности человека сознательно управлять интеллектуальной, эмоциональной и двигательной сторонами своего поведения. Обыденная обстановка редко требует от человека проявления значительных волевых усилий при управлении своими действиями, поступками, мыслями и переживаниями.

Многолетняя подготовка борца охватывает длительный период становления спортсмена от новичка до мастера спорта РФ международного класса. Этот период составляет 10-15 лет, начиная с малых лет до юношества ребенка. Поэтому подготовка юных борцов – одна из главных задач подготовки спортивного резерва, от того, насколько рационально будут решены вопросы тренировки в молодом возрасте, процесс начального становления технического мастерства, уровня развития специальных физических качеств во многом зависит дальнейший рост спортивно-технических результатов.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – изучение способов совершенствования волевых качеств у юношей 14-16 лет, занимающихся вольной борьбой, в процессе учебно-тренировочных занятий.

Для реализации основной цели поставлены следующие задачи исследования:

1. Проанализировать особенности формирования волевых качеств подростков, занимающихся вольной борьбой.
2. Определить основные средства психодиагностики волевых усилий и психического напряжения у спортсменов-борцов в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.
3. Экспериментально проверить влияние занятий вольной борьбой на уровень волевых качеств подростков.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Опытно-экспериментальная работа проводилась в 3 (три) этапа.

Первый этап – *констатирующий*, на данном этапе осуществлялся поисково-теоретический анализ научно-методической и психолого-педагогической литературы по теме исследования, выбрана экспериментальная база. Сформулированы цель, задачи и методы исследования, подготовлен материал экспериментальной работы.

Второй этап – *формирующий* – организация исследования динамики психического состояния, направленная на формирование волевых качеств, и выбор контрольных тестов, определяющих ШМС (шкала мотивационного состояния) и состояние тревожности, разработка комплекса аутогенной тренировки.

Третий этап – *контрольный*. На данном этапе путем математического метода проведено сравнение показателей исходных и конечных данных контрольной и экспериментальной групп, обработка полученных результатов, сделаны определенные выводы динамики психических состояний борцов вольного стиля.

В исследовании приняли участие 12 борцов вольного стиля 14-16 лет из числа воспитанников Тыйайинской средней общеобразовательной школы им. Н.Х. Дьяконова Кобяйского района Республики Саха (Якутия), проходивших учебно-тренировочные сборы в спортивном лагере (2-й год обучения). Мы их распределили на 2 группы (экспериментальная и контрольная) по 6 спортсменов в каждой.

Отличие этих групп заключалось в следующем:

- в экспериментальной группе помимо основных тренировочных нагрузок мы ввели дополнительные методы, приемы и средства, выявляющие уровень психического состояния и волевой подготовки спортсменов на различных этапах круглогодичного тренировочного цикла;

- контрольная группа тренировалась по обычной схеме.

АНАЛИЗ И ОБОБЩЕНИЕ ПОЛУЧЕННЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

В начале экспериментальной работы нами выявлено небольшое отличие между контрольной и экспериментальной группами в волевом воспитании. Это выяснено при помощи диагностической карты «Самооценка».

Школьнику предлагается оценить черты своего конечный поведения по 5- балльной шкале, где 5 означает, что черты проявляются всегда; 4 – почти всегда; 3 – время от времени (порой проявляются, порой нет); 2 – проявляются, но редко; 1 – пока еще не проявляются. Результаты обследования представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Оценка волевых качеств (средний показатель)

Оцениваемые обеспечивающие качества	Группа			
	экспериментальная		контрольная	
	до	после	до	после
Целеустремленность	4	5	4	4
Настойчивость	2	5	3	3
Решительность	3	5	2	3
Упорство	3	5	2	4
Смелость	3	5	3	3
Инициативность	2	4	2	2
Выдержка	3	5	3	3
Самостоятельность	2	4	1	3
Самообладание	1	3	1	2
Уверенность в себе	3	5	2	4

Полученные данные показывают, что на начало опытно-экспериментальной работы «самооценка» своего характера, волевые качества в контрольной и экспериментальной группах не имели существенных различий.

Говоря о проявляемых качествах, следует подчеркнуть, что среди подростков до эксперимента слабо развиты такие качества, как самообладание, самостоятельность, решительность, упорство, смелость, выдержка – «3». Что касается проявления личностных качеств, таких как уверенность в себе и настойчивость – весьма слабо – «3» и ниже балла оценили себя участники контрольной группы.

После эксперимента вышеуказанные показатели существенно изменились в экспериментальной группе, наблюдается рост волевых качеств, что в итоге привело к уверенности в себе, в своих силах и возможностях. У контрольной группы особого развития и совершенствования тех или иных качеств не наблюдается.

Приведенные данные свидетельствуют, что у подростков-борцов основные волевые качества при поступлении в спортивную секцию вольной борьбы по их самооценке были весьма слабо развиты. Проявления этих качеств у парней дополняли беседами с их знакомыми, близкими (тренеры проводили с этой целью большую работу, добывая знания о своих подопечных). Проводили специальные тренинги, регулярно использовали аутогенную тренировку.

Для психодиагностики мы использовали тесты:

1. Шкала самооценки и тревоги по Ч.Д. Спилбергу.
2. Шкала мотивационного состояния по В. Сопову.

Вышеназванные контрольные тесты проводили для контрольной и экспериментальной групп на начало эксперимента и на констатирующем этапе.

При подборе групп мы не стремились условно создать одну сильную, а другую слабую, наоборот, пытались сделать две равносильные по физической заклочение и психологической подготовке группы.

Поэтому по результатам исходных данных (таблица 2) видно, что результаты обеих групп сильно не отличаются. Есть среди них эмоциональные и более спокойные. По констатирующим результатам видно, что у экспериментальной группы показатели «самооценки тревоги» стали ниже на 7 баллов, а у контрольной на 2 балла. По инструкции, чем ниже результат, тем ниже тревога.

В процентном соотношении улучшение экспериментальной группы на 53%, а контрольной – на 5%.

Таблица 2 – Средние показатели исходных и констатирующих данных обеих групп по шкале самооценки тревоги (Ч.Д. Спилберг, 1976)

№		Группа			
		экспериментальная		контрольная	
		до	после	до	после
1	Я чувствую себя свободно	2-3б.	4-2б.	2-3б.	3-2б.
2	Я нервничаю	4-4б.	1-1б.	3-3б.	2-2б.
3	Я не чувствую скованности, напряженности	3-2б.	3-2б.	2-3б.	2-3б.
4	Я доволен	2-3б.	3-2б.	2-3б.	2-3б.
5	Я озабочен	3-3б.	1-1б.	2-3б.	3-3б.
	Средние значения	15 баллов	8 баллов	15 баллов	13 баллов

Общие показатели шкалы самооценки тревожности на начало исследования у экспериментальной группы составляло 15 б., у контрольной – 14 б. У обеих групп был высокий уровень тревоги и стресса. Констатирующие данные показали: экспериментальная группа – 8 б., контрольная – 13 б., что показывает оптимальное состояние у экспериментальной группы. А уровень контрольной группы до сих пор сохраняет высокую тревожность и стресс.

В процентном соотношении улучшение «самооценки тревожности» экспериментальной группы на 53%, а контрольной на 5%.

По результатам исходных данных видно, что уровень ШМС у обеих групп одинаков. Это показывает, что тренер в течение учебно-тренировочного процесса для всех проводил психологическую подготовку, убеждал одними методами, либо некоторые просто подражают интересам остальных.

Таблица 3 – Средние показатели исходных и констатирующих данных обеих групп по ШМС (В.Ф. Сопов, 1983)

№		группа			
		экспериментальная		контрольная	
		до	после	До	после
1	Я доволен ходом тренировочного процесса	2-2 б.	3-3 б.	2-2б.	4-1 б.
2	В методике тренировки я хочу кое-что изменить	1-4 б.	2-3 б.	1-4 б.	3-2 б.
3	Я надеюсь на успех в этом сезоне	2-2 б.	3-3 б.	2-2 б.	4-1 б.
4	В тренировке я во всем активен	2-2 б.	3-3 б.	2-2 б.	4-1 б.
5	Я думаю, что мои замечания вряд ли что изменят	3-2 б.	2-3 б.	4-1 б.	1-4 б.
6	Я верю, что методика моей тренировки верна	2-2 б.	3-3 б.	3-3 б.	4-1 б.
7	Происходящее на тренировке не вызывает у меня особого интереса	2-3 б.	2-3 б.	2-3 б.	1-4 б.
	Средние значения	17б.	21б.	17б.	14б.

Констатирующие данные позволяют сделать вывод, что преимущество имеет экспериментальная группа, у них сдвиг на 4 балла, показатели контрольной группы стали ниже на 3 балла. Это подтверждает, что участники контрольной группы пришли к основной схватке учебного года психологически не готовыми.

Полученные результаты позволяют констатировать, что уровень мотивационного состояния на начало эксперимента у обеих групп низкий, обычно такое наблюдаются у спортсменов, находящихся в глубоком конфликте с тренером, усомнившихся в методике своей тренировки, потерявших шансы на попадание в команду или на достижение целей.

На конец эксперимента экспериментальная группа показала оптимальный уровень мотивационного состояния – 21 б. В процентном соотношении улучшение ШМС у экспериментальной группы на 27 %, у контрольной, наоборот, снижение на 20 %.

Таким образом, можно констатировать, что передовой опыт убеждает элементы в том, что физическое воспитание способствует мотивационно-волевому становлению личности.

Это позволяет утверждать, что правильно организованная педагогическая работа в процессе спортивной деятельности может дать положительные результаты в динамике психических состояний, волевом воспитании и перевоспитании юношей в целом.

ВЫВОДЫ. Установлено, что индивидуальный подход к подготовке юных борцов должен базироваться на формировании надежного психического состояния и совершенствовании волевых качеств, что является одной из важнейших задач подготовки высококвалифицированного спортсмена. Для того, чтобы развивать те или иные мотивационно-волевые и эмоциональные качества, борцу необходимо исходить из конкретных трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе своей спортивной деятельности. Повышение эффективности и надежности двигательных действий в схватке борца является важнейшей задачей их подготовки. Это достигается путем воспитания личностных качеств посредством целенаправленно организованной деятельности в условиях, требующих обязательного проявления определенных качеств, а также путем создания специфических ситуаций, позволяющих развивать у спортсменов способность к ориентированию в сложных условиях, включающих быстрое, точное восприятие и анализ постоянно меняющихся ситуаций, что обеспечит выполнение адекватных действий. Психическая саморегуляция – это воздействие спортсмена на самого себя с помощью слов и соответствующих мысленных образов. К средствам диагностики волевых усилий, психического напряжения и приемам его регуляции можно отнести: концентрацию мыслей на достижении победы и самоприказы, настрой на максимальное использование технико-тактических и физических возможностей, самоубеждение в высокой ответственности за результат выступления и произвольная регуляция дыхания с кратковременной гипервентиляцией.

Необходимо отметить, что психологическая подготовка юных борцов вольного стиля во время учебно-тренировочных сборов и соревнований способствует формированию личности, цель которого – выявление индивидуальных психологических особенностей и развитие способности к определенной деятельности, а также формирование ее мотивации.

Таким образом, проведенная нами опытно-экспериментальная работа подтверждает целенаправленное использование средств аутогенной тренировки и систематическое проведение психологических тестов на тренировках и перед соревнованиями, что способствует развитию индивидуальных способностей и максимальному формированию волевой готовности юных борцов.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Гогунев Е. Н., Мартыанов Б. И. Психология физического воспитания и спорта. Москва : Академия, 2010. 288 с.
2. Портнягин И. И., Данилов Д. А. Воспитание интеллектуально развитой личности : монография. Якутск : Изд-во ЯГУ, 2002. 170 с.

3. Туманян Г. С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера. Москва : Советский спорт, 2006. 494 с.

REFERENCES

1. Gogunov E. N., Martyanov B. I. (2010), Psychology of physical education and sports, Moscow, Soviet sport, 288 p.
2. Portnyagin I. I., Danilov D. A. (2002), Raising an intellectually developed personality, monograph, M.K. Ammosov Yagu Publishing House, Yakutsk, 170 p.
3. Tumanyan G. S. (2002), Strategy for preparing champions: a trainer's handbook, Moscow, Soviet sport, 494 p.

Поступила в редакцию 13.12 2023.

Принята к публикации 26.12.2023.

УДК 796.412/2

ПРОЕКТИРОВАНИЕ СИСТЕМЫ КОНТРОЛЯ УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ В ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ

Кивихарью Инна Владимировна, кандидат педагогических наук, доцент

Максимова Екатерина Викторовна

Медведева Елена Николаевна, доктор педагогических наук, профессор

Сиротина Екатерина Сергеевна, кандидат педагогических наук

Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. С каждым годом художественная гимнастика предъявляет все более высокие требования к гимнасткам, выступающим в групповых упражнениях. Техническая сложность выполнения соревновательных композиций групповых упражнений постоянно растет, программы спортсменок насыщаются сложными взаимодействиями, требующими от них высокого уровня специальной физической подготовленности. Из этого следует, что специфические компоненты групповых упражнений непрерывно находятся в процессе развития и совершенствования и для того, чтобы данный процесс развивался, должен быть сформирован информативный, научно-обоснованный контроль за развитием групповых упражнений на всех этапах подготовки.

Ключевые слова: художественная гимнастика, групповые упражнения, специальная физическая подготовленность.

DESIGN OF A SYSTEM OF CONTROL OF THE LEVEL OF SPECIAL PHYSICAL FITNESS OF ATHLETES IN GROUP EXERCISES IN RHYTHMIC GYMNASTICS

Kiviharju Inna Vladimirovna, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer

Maksimova Ekaterina Viktorovna

Medvedeva Elena Nikolaevna, the doctor of pedagogical sciences, professor

Sirotnina Ekaterina Sergeevna, the candidate of pedagogical sciences

Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, Saint Petersburg

Abstract. Every year, rhythmic gymnastics makes ever higher demands on gymnasts performing in group exercises. The technical complexity of performing competitive compositions of group training is constantly evolving, athletes are saturated with experiences, requiring them from a high level of physical fitness. It follows from this that the specific components of group life functions are stable in the process of development and with the invention, and in order for this process to develop, informational, scientifically based control over potentially group characteristics at all stages must be formed.

Keywords: rhythmic gymnastics, group exercises, special physical fitness.

ВВЕДЕНИЕ. Современные правила соревнований дают возможность максимально показать координационную трудность, на которую способны гимнастки, а также позволяют дифференцировать спортсменок в процессе формирования команды по уровню их