

ВЫВОДЫ. Таким образом, учебно-полевая практика студентов 2 курса геологической специальности проходит в летний период в течение 1,5 месяцев. Наблюдается взаимосвязь геологических маршрутов студентов и пеших туристических походов, что, в основном, связано с учебным процессом. Как видно из таблицы 1, студентами практически пройдено за 16 геологических маршрутов более 141,9 км. Во время учебно-полевой практики студенты 2 курса геологической специальности выдерживают колоссальную физическую нагрузку. Политические события, в частности, санкции, способствуют развитию внутреннего туризма и совершенствованию его инфраструктуры.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Сергеев В. Н. Туризм и здоровье. Москва : Профиздат, 1987. 80 с.
2. Стецюк В. В., Азимов Т. А., Безнощук Л. Ю. Перспективные направления развития туризма в регионах России // Экономика и предпринимательство. 2016. № 3 (ч. 1). С. 261.
3. Чернов С. Б., Боровая Н. С. Развитие туристической индустрии теневого сектора экономики (региональный аспект) // Бизнес в законе. Экономико-юридический журнал. 2013. № 2. С. 249–252.

REFERENCES

1. Sergeev V. N. (1987), "Tourism and health", Moscow, Profizdat, 80 p.
2. Stetsyuk V. V., Azimov T. A., Beznoshchuk L. Yu. (2016), "Prospective directions for the development of tourism in the regions of Russia", Journal of Economics and Entrepreneurship, № 3 (part 1), pp. 261.
3. Chernov S. B., Borovaya N. S. (2013), "Development of the tourism industry, shadow economy (Regional aspect)", Business in law. Economic and legal journal, № 2, pp. 249–252.

Контактная информация: kladkin@mail.ru

Поступила в редакцию 17.12.2023.

Принята к публикации 29.12.2023.

УДК 796.922

**ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ У ЮНЫХ
ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД
ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ**

Костарева Светлана Вячеславовна¹

Сергеев Валерий Георгиевич^{1,2}, доктор биологических наук, доцент

Чучков Виктор Михайлович^{1,2}, доктор медицинских наук, профессор

¹ *Чайковская государственная академия физической культуры и спорта, г. Чайковский*

² *Удмуртский государственный университет, г. Ижевск*

Аннотация. Авторы статьи подчеркивают значимость контроля психологической готовности спортсменов в лыжных гонках. Представлены результаты оценки волевых качеств у юных лыжников-гонщиков в подготовительный период годичного цикла подготовки. Выявлен преимущественно низкий и средний уровень проявления волевых качеств у спортсменов исследуемой группы. Отмечается, что в процессе спортивной подготовки юных лыжников-гонщиков уделяется недостаточное внимание оценке и развитию волевых качеств. При этом воля является одним из основополагающих факторов развития выносливости и достижения высоких результатов соревновательной деятельности.

Ключевые слова: лыжные гонки, детско-юношеский спорт, подготовительный период, педагогический контроль, психологическая готовность, волевые качества.

**FEATURES OF THE MANIFESTATION OF VOLITIONAL QUALITIES IN YOUNG
SKI RACERS DURING THE PREPARATORY PERIOD
OF THE ANNUAL TRAINING CYCLE**

Kostareva Svetlana Vyacheslavovna¹

Sergeev Valery Georgievich^{1,2}, doctor of biological sciences, associate professor

Chuchkov Victor Mikhailovich ^{1,2}, doctor of medical sciences, professor

¹ *Tchaikovsky State Physical Education and Sport Academy, Tchaikovsky*

² *Udmurt State University, Izhevsk*

Abstract. The authors of the article emphasize the importance of controlling the psychological preparedness of athletes in cross-country skiing. The results of evaluation of volitional qualities in young cross-country skiers during the preparatory period of the annual training cycle are presented. It is revealed predominantly low and average level of manifestation of volitional qualities in athletes of the studied group. It is noted that in the process of sports training of young cross-country skiers insufficient attention is paid to the evaluation and development of volitional qualities. Thus, will is one of the fundamental factors of development of endurance and achievement of high results of competitive activity.

Keywords: ski racing, children's and youth sports, preparatory period, pedagogical control, psychological preparedness, volitional qualities.

ВВЕДЕНИЕ. Воля является одной из составляющих формирования способностей к самостоятельному принятию решений, к саморегуляции и самодисциплине. Данные способности особенно важны при повышении спортивного мастерства спортсмена для адаптации к возрастающим тренировочным и соревновательным нагрузкам. Отсутствие или недостаточное развитие каких-либо волевых качеств у лыжников-гонщиков будет затруднять переносимость ими таких психологических факторов, как утомление (с точки зрения физиологического проявления) и неблагоприятные погодные условия, неизбежно сопровождающие процесс спортивной подготовки в лыжных гонках [6, 8].

Е. В. Короткова и О. Н. Дувалина обращают внимание на то, что спортсмены, «не умеющие управлять собой в трудных условиях», чаще всего не способны достигать высоких результатов и приводят примеры в подтверждение данного явления. Именно поэтому все задачи психологической подготовки, как общей, так и специальной, авторы связывают с такими проявлениями воли, как морально-волевые и эмоционально-волевые способности, с развитием волевых усилий и профилактикой срывов волевой регуляции [4]. От уровня их развития напрямую зависит успех спортивной деятельности лыжников-гонщиков [9].

Подчеркивая специфику соревновательной деятельности лыжника-гонщика, И. В. Мананников и С. А. Загайнов отмечают особую значимость высокого уровня «психической выносливости, волевых качеств, самостоятельности и умения сохранять эмоциональную устойчивость», особенно на этапе углубленной спортивной специализации. Так как именно в этот период значительно увеличиваются объемы и интенсивность физической и психической нагрузки [8].

М. Д. Горелик подчеркивает значимость оценки волевых качеств у лыжников-гонщиков уже с 3-4 года начала спортивной подготовки [2].

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – оценить волевые качества у юных лыжников-гонщиков и выявить особенности их проявления в подготовительный период годичного цикла подготовки.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось в течение подготовительного периода (июль) спортивного сезона 2023-2024 гг. среди лыжников-гонщиков 14-15 лет, имеющих I-II спортивный разряд. Основными методами исследования стали анализ и обобщение научно-методической литературы и опрос. В ходе теоретического анализа был сделан обзор научных статей, связанных с изучением волевых качеств у лыжников-гонщиков.

Для проведения опроса была взята методика, разработанная Н. Е. Стамбуловой, которая позволила спортсменам провести самооценку волевых качеств [7]. Для удобства взаимодействия с юными лыжниками-гонщиками опросник был сформирован на электронных ресурсах сервиса онлайн-анкетирования Google Form. А последующая обработка результатов проводилась в программе MS Excel 2010 [5]. Всего в эмпирическом исследовании приняли участия 14 занимающихся учебно-тренировочной группы СШ «Рекорд», г. Чайковский (Пермский край).

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Теоретический анализ научных источников показал, что изучению волевых факторов в тренировочной и соревновательной деятельности юных лыжников-гонщиков посвящено немного трудов. Так, вопросами выявления особенностей психологической подготовленности в различные периоды годичного цикла спортивной подготовки занимались такие ученые, как А. Ф. Давлетбаев и А. В. Кравец-Абдуллина [3], А. А. Кучерова [6], Э.Ю. Редько [9], Е. В. Короткова и О. Н. Дувалина [4], И. В. Мананников и С. А. Загайнов [8] и другие. Эти авторы подчеркивают значимость проявления волевых качеств у спортсменов в лыжных гонках для развития специальной выносливости и достижения высоких результатов соревновательной деятельности.

Так, в работах А. Ф. Давлетбаева и А. В. Кравец-Абдуллиной [3], М. Д. Горелика [2] сделана попытка определения различных волевых качеств с точки зрения взаимосвязи с выносливостью. Тогда как А. А. Кучерова [6], Е. В. Короткова и О. Н. Дувалина [4], С. Ю. Бухвалова, Н. А. Киреев, С. В. Ольхова [1], рассматривая волевые способности, акцентируют своё внимание на их влиянии на процесс подготовки к соревнованиям и непосредственно соревновательную деятельность.

Для оценки волевых качеств С. Ю. Бухвалова, Н. А. Киреев и С. В. Ольхова предлагают использовать метод наблюдения, так как он позволяет отследить особенности адаптации спортсменов к трудностям, возникающим во время преодоления соревновательной дистанции [1]. Однако данный метод связан с большим количеством вопросов с точки зрения организации самого исследования и последующей обработкой результатов с точки зрения надежности и информативности, так как недостаточно разработан. Поэтому чаще всего в практике спортивной подготовки для контроля волевых качеств используют опрос по различным авторским методикам.

В данном исследовании была использована методика Н. Е. Стамбуловой. Её преимущество заключается в комплексном подходе к оценке волевых качеств, как с точки зрения показателей, так и параметров по уровням их проявления.

В таблице 1 представлены средние значения и стандартные отклонения показателей волевых качеств юных лыжников-гонщиков по каждому из параметров оценки.

Таблица 1 – Значения коэффициента корреляции Спирмена

	Показатели	Параметры ($\bar{x} \pm \sigma$)	
		выраженность	генерализованность
	Целеустремленность	18,57±3,69	17,14 ±4,97
	Смелость и решительность	19,08±2,50	18,75±2,14
	Настойчивость и упорство	17,67±3,17	19,50±3,63
	Инициативность и самостоятельность	17,85±3,56	20,62±5,27
	Самообладание и выдержка	18,69±4,61	18,85±2,88
Примечание: $\bar{x}$ – среднее значение показателей, σ – стандартное отклонение			

Стоит отметить, что по параметрам выраженности и генерализованности все показатели волевых качеств значительно отличаются. Сравнивая средние значения по каждому из них по Т-критерию Вилкоксона, отмечается значимая разница между ними при $p=0,05$. Целеустремленность, смелость и решительность в исследуемой группе имеют большие значения устойчивости своего проявления, чем универсальности. Тогда как настойчивость и упорство, инициативность и самостоятельность, наоборот, характеризуются большей универсальностью проявления в различных видах деятельности занимающихся.

На рисунках 1-2 визуально представлено распределение юных лыжников-гонщиков по уровням проявления волевых качеств по параметру выраженности и генерализованности.

Из рисунков видно, что проявление волевых качеств юных лыжников-гонщиков находится на низком и среднем уровне. По параметру выраженности больше половины спортсменов в исследуемой группе оказались с низким уровнем развития волевых качеств. Соотношение низкого уровня к среднему: «целеустремленность» - 57,15% к 42,86%, «настойчивость и упорство» и «смелость и решительность» по 66,67%, к 33,33%, «инициативность и самостоятельность» - 69,23% к 30,77%, «самообладание и выдержка» - 53,85% к 46,15 %.

На рисунке 2 при распределении юных лыжников-гонщиков по уровням проявления волевых качеств по параметру генерализованности получили только один показатель воли с преобладанием среднего уровня проявления (61,54% респондентов) – «Инициативность и самостоятельность». По остальным параметрам среди группы спортсменов преобладал низкий уровень. Можно предположить, что спортсмены обладают достаточной способностью, чтобы настроиться и проявить инициативу во время ответственных стартов. Однако во время микроциклов, направленных на общую и специальную физическую подготовку, юные лыжники не готовы настраиваться на соревновательную борьбу и воспринимают тренировки больше как рекреацию.

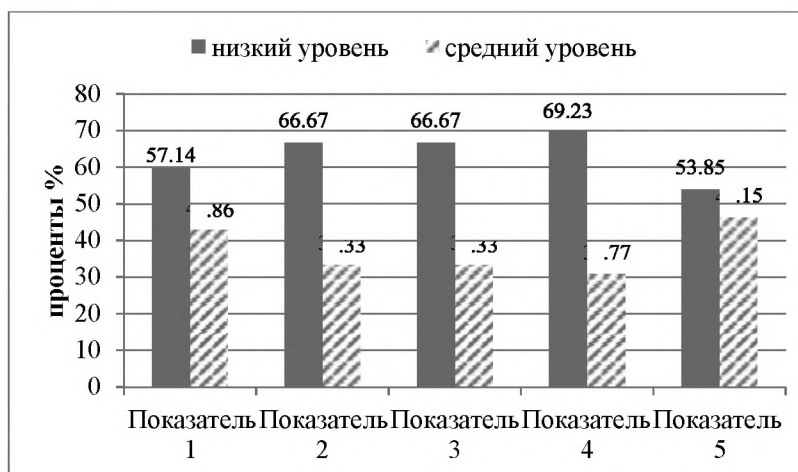


Рисунок 1. Распределение юных лыжников-гонщиков по уровням проявления волевых качеств по параметру выраженности

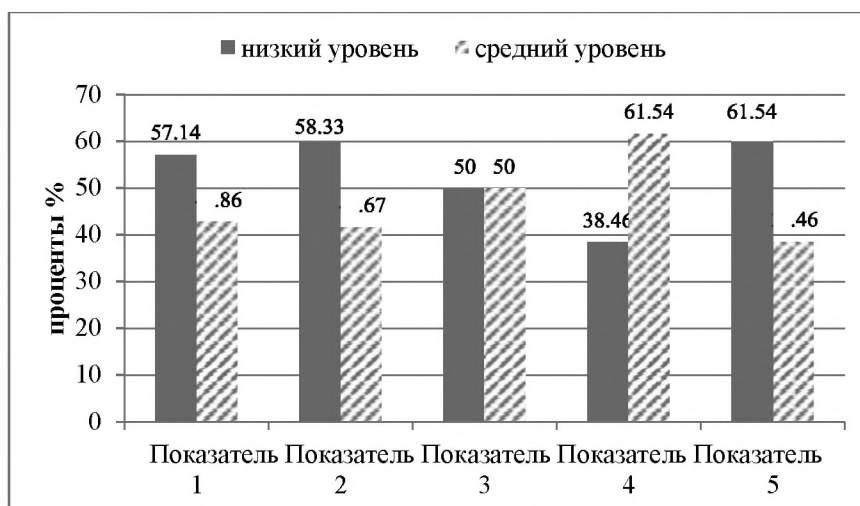


Рисунок 2. Распределение юных лыжников-гонщиков по уровням проявления волевых качеств по параметру генерализованности

С точки зрения целеустремленности, можно отметить, что в подготовительный период годичного цикла юные лыжники-гонщики не имеют четкого осознания того, чего хотят достичь, не ставят перед собой конкретные цели и не стараются тренироваться в полную силу.

Спортсмены в этот период не настроены рисковать и стараются избегать конфликтов. Они часто сомневаются и не могут справиться со своими сомнениями. Лыжники формально относятся к заданиям тренера, не стремятся проявлять инициативу. Смелость и решительность находится на низком и среднем уровне.

Так как в этот период отсутствует соревновательная деятельность, юные спортсмены не проявляют большой настойчивости и упорства. Они часто бросают начатое, уступают своим слабостям, не могут себя заставить систематически тренироваться.

В подготовительный период спортсмены проявляют недостаточное самообладание и имеют небольшую выдержку. Им трудно справиться с волнением, сохранять спокойствие и объективность. Они избегают дискомфортных состояний, опасаются болевых ощущений и утомления.

Полученные результаты опроса позволяют говорить о том, что основными особенностями волевых качеств у юных лыжников-гонщиков в подготовительный период годичного цикла подготовки является их незначительная выраженность проявления на среднем и низком уровне. Это может быть связано с общефизической направленностью тренировочного процесса, когда отсутствуют какие-либо соревновательные мероприятия и требования к волевым показателям минимальны.

С другой стороны, опираясь на исследования, проведенные М. Д. Гореликом [2], И. В. Мананниковым и С. А. Загайновым [8], стоит отметить, что к 14-15-летнему возрасту спортсмены уже должны быть нацелены на достижение спортивных результатов и иметь достаточно высокий уровень волевых качеств. В первую очередь, это связано со значительным повышением тренировочных и соревновательных нагрузок на этапе углубленной подготовки по сравнению с этапом общей спортивной специализации.

Вместе с тем, можно предположить, что в процессе спортивной подготовки исследуемой группы лыжников-гонщиков уделяется недостаточное внимание формированию способностей к самообладанию, умению противостоять стрессовым ситуациям, контролировать эмоции, ставить цели и добиваться поставленных результатов. Тренеру необходимо обратить внимание на включение в тренировочный процесс средств и методов, направленных на развитие волевых качеств.

ВЫВОДЫ

Таким образом, в ходе проведенного исследования были оценены волевые качества у юных лыжников-гонщиков и выявлены особенности их проявления. Выявлено, что у спортсменов в подготовительный период годового цикла подготовки преобладает средний и низкий уровень волевых качеств, причем как с точки зрения выраженности, так и с точки зрения генерализованности. Сложившаяся ситуация требует коррекции содержания волевой подготовки юных лыжников-гонщиков на этапе углубленной специализации.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Бухвалова С. Ю., Киреев Н. А., Ольхова С. В. Значение психологической подготовки в лыжном спорте // Актуальные вопросы в научной работе и образовательной деятельности : сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции : в 10 томах. Тамбов, 30 мая 2015 года. Том 9. Тамбов : Консалтинговая компания Юком, 2015. С. 29–32. ISBN 978-5-9906908-3-7.
2. Горелик М. Д. Воспитание специальной выносливости у юных лыжников-гонщиков // Инновации. Наука. Образование. 2023. № 80. С. 180–185.
3. Давлетбаев А. Ф., Кравец-Абдуллина А. В. Выявление ведущих волевых качеств у лыжников-гонщиков 15-16 лет в процессе воспитания специальной выносливости // Сельский тренер. Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в сельской местности : материалы Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 18 октября 2022 года. Уфа : Башкирский институт физической культуры (филиал) Уральского государственного университета физической культуры, 2022. С. 14–18.
4. Короткова Е. В., Дувалина О. Н. Психологические особенности соревновательной деятельности в лыжных гонках. DOI 10.24411/2520-6990-2019-11043 // Colloquium-Journal. 2019. № 27-6 (51). С. 22–24. ISSN 2520-6990.
5. Костарева С. В., Попова А. И. Применение цифровых инструментов в оценке психофизического состояния юных лыжников-гонщиков // Цифровая трансформация физкультурного образования и сферы физической культуры и спорта : материалы Всероссийской, с международным участием, научно-практической конференции, Ижевск, 19–20 октября 2023 года. Ижевск : Удмуртский государственный университет, 2023. С. 261–266. ISBN 978-5-4312-1131-7.
6. Кучерова А. А. Психологические факторы, влияющие на подготовку лыжника-гонщика к соревнованиям // Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке : сборник научных статей международной научно-практической конференции, Могилев, 10–15 декабря 2018 года. Могилев : Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова, 2020. С. 142–144. ISBN 978-985-568-613-3.
7. Ильин Е. П. Психология воли. 2-е изд., перераб. и доп. Москва : Питер, 2009. 364 с. ISBN 978-5-388-00269-3.
8. Мананников И. В., Загайнов С. А. Предстартовые состояния лыжников-гонщиков в контексте стигматической саморегуляции поведения // Педагогика и психология в современном мире: теоретические и практические исследования : сборник статей по материалам XXXIII международной научно-практической конференции, Москва, 27 марта 2020 года. Том 3 (33). Москва : Интернаука, 2020. С. 74–79.
9. Редько Э. Ю. Особенности волевых качеств лыжников-гонщиков на этапе спортивной специализации // Молодой ученый. 2021. № 19 (361). С. 311–313. ISSN 2072-0297.

REFERENCES

1. Bukhvalova S. Y., Kireev N. A., Olkhova, S. V. (2015), "The importance of psychological training in skiing", *Topical issues in scientific work and educational activities : a collection of scientific papers based on the materials of the International Scientific and Practical Conference*: in 10 volumes, Yukom Consulting Company, Tambov, Volume 9, pp. 29–32.
2. Gorelik M. D. (2023), "Education of special endurance among young ski racers", *Imnovations. Science. Education*, No. 80, pp. 180–185.
3. Davletbayev A. F., Kravets-Abdullina, A. V. (2022), "Identification of the leading volitional qualities in ski racers aged 15-16 in the process of educating special endurance", *Rural coach. Actual problems of the development of physical culture and sports in rural areas : materials of the All-Russian Scientific and practical conference*, Bashkir Institute of Physical Culture (branch) of Ural State University of Physical Culture, Ufa, pp. 14–18.
4. Korotkova E. V., Duvalina, O. N. (2019), "Psychological features of competitive activity in ski races",

Colloquium-Journal, No. 27-6 (51), pp. 22–24.

5. Kostareva S. V., Popova A. I. (2023), “The use of digital tools in assessing the psychophysical state of young ski racers”, *Digital transformation of physical education and the sphere of physical culture and sports : Materials of the All-Russian, with international participation, scientific and practical conference*, Udmurt State University, Izhevsk, pp. 261–266.

6. Kucheroва A. A. (2020), “Psychological factors influencing the preparation of a ski racer for competitions”, *Physical culture, sport, healthy lifestyle in the XXI century : Collection of scientific articles of the international scientific and practical conference*, Mogilev State University named after A.A. Kuleshov, Mogilev, pp. 142–144.

7. Пивин Е. П. (2009), “Psychology of will”, *2nd ed., reprint. and add.*, Peter, Moscow, 364 p.

8. Manannikov I. V., Zagainov S. A. (2020), “Pre-start conditions of ski racers in the context of stylistic self-regulation of behavior”, *Pedagogy and psychology in the modern world: theoretical and practical research : a collection of articles based on the materials of the XXXIII International scientific and practical conference*, Internauka, Moscow, Volume 3 (33), pp. 74–79.

9. Redko E. Y. (2021), “Features of strong-willed qualities of ski racers at the stage of sports specialization”, *Young Scientist*, № 19 (361), pp. 311–313.

Поступила в редакцию 11.12.2023.

Принята к публикации 26.12.2023.

УДК 796.034.2

ПЕТЛИ TRX В ПОВЫШЕНИИ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕВУШЕК 20-24 ЛЕТ

Кудяшева Альбина Наильевна¹, кандидат педагогических наук, доцент
Лопатин Леонид Александрович¹, кандидат педагогических наук, доцент
Селиверстова Наталья Николаевна², кандидат педагогических наук, доцент
Гильмутдинов Ирек Фларидович², кандидат педагогических наук
Кудяшев Наиль Хасанович³, кандидат педагогических наук, доцент

¹*Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Казань*

²*Набережночелнинский государственный педагогический университет*

³*Набережночелнинский филиал университета управления «ТИСБИ»*

Аннотация. Современная система фитнеса претерпевает значительные изменения. Наряду с появлением новых программ тренировок, способствующих развитию физических качеств и повышению физической подготовленности, все большую популярность приобретают упражнения на петлях TRX. Большим плюсом данного формата занятий является то, что клиент может заниматься не только в условиях тренажерного зала, но и в домашних условиях, и даже на улице на спортивной площадке в любое удобное для него время, так как петли TRX являются переносными, а сами крепления съемными. Поэтому данная система тренировок является актуальной, как в фитнес индустрии, так и при самостоятельных занятиях.

Ключевые слова: силовые способности, девушки 20-24 лет, петли TRX, фитнес.

TRX LOOPS FOR INCREASING STRENGTH ABILITIES GIRLS 20-24 YEARS OLD

Kudyasheva Albina Nailiyevna¹, candidate of pedagogical sciences, associate professor
Lopatin Leonid Alexandrovich¹, candidate of pedagogical sciences, associate professor
Seliverstova Nataliya Nikolaevna², candidate of pedagogical sciences, associate professor
Gilmutdinov Irek Flaridovich², candidate of pedagogical sciences
Kudyashev Nail Khasanovich³, candidate of pedagogical sciences, associate professor

¹*Volga State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Kazan*

²*Naberezhnye Chelny State Pedagogical University*

³*Naberezhnye Chelny Institute (branch) University of Management «TISBI»*