студентами, но и в общеобразовательной школе с подростками, старшими школьниками.

ЛИТЕРАТУРА

1. Физиологические особенности формирования двигательной координации на основе тренировок с биологической обратной связью / А.В. Илларионова, С.Г. Кривощеков, А.А. Ильин, Л.В. Капилевич // Физиология человека. – 2022. – Т. 48, № 4. – С. 5–21.
2. Карпова С.Н. Повышение технической подготовки юных пловцов на основе совершенствования функций вестибулярного аппарата / Eo ipso. – 2022. – № 2. – С. 28–30.
3. Малоземов О.Ю. Развитие вестибулярной устойчивости с помощью упражнений координационной направленности / О.Ю. Малоземов, Ю.И. Трубская, М.П. Боярский // Теория и практика современной науки. – 2021. – № 6 (72). – С. 371–374.
4. Сергеев Г.А. Анализ работы стабилометрической платформы и проверка ее эффективности / Г.А. Сергеев, А.В. Петрушин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 2 (204). – С. 367–371.

REFERENCES

1. Illarionova A.V., Krivoshchekov S.G., Ilyin A.A., Kapilevich L.V. (2022), "Physiological features of the formation of motor coordination based on training with biofeedback", *Human Physiology*, V. 48, No. 4, pp. 5–21.
2. Karpova S.N. (2022), "Improving the technical training of young swimmers based on the improvement of the functions of the vestibular apparatus", *Eo ipso*, No. 2, pp. 28–30.
3. Malozemov O.Yu., Trubskaya Yu.I., Boyarsky M.P. (2021), "Development of vestibular stability with the help of coordination exercises", *Theory and practice of modern science*, No. 6 (72), pp. 371–374.
4. Sergeev G.A., Petrushin A.V. (2022), "Analysis of the operation of the stabilometric platform and verification of its effectiveness", *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 2 (204), pp. 367–371.

Контактная информация: ziambetov@mail.ru

Статья поступила в редакцию 01.03.2023

УДК 796.011:159.9

О НЕОБХОДИМОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

***Евгений Анатольевич Иванов**, кандидат психологических наук, доцент, старший научный сотрудник, Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург; **Геннадий Александрович Яковлев**, кандидат педагогических наук, доцент, преподаватель, Военная Академия связи им. С.М. Буденного, Санкт-Петербург; **Михаил Игоревич Белецкий**, старший преподаватель, Санкт-Петербургский ордена Жукова военный институт войск национальной гвардии России; **Альберт Гагикович Махсудян**, руководитель отдельной дисциплины, Краснодарское президентское кадетское училище, Краснодар*

Аннотация

В статье рассматриваются вопросы, связанные с формированием волевых качеств военнослужащих средствами физической подготовки. Отмечается роль и значение волевых качеств спортсмена в широком диапазоне жизнедеятельности личности – от тренировочной работы до социально-психологической адаптации в сфере межличностных отношений. Приводится классификация видов волевых усилий. Рассматриваются конкретные качества личности, имеющие отношение к волевой сфере, такие как терпеливость, упорство, настойчивость, целеустремленность. Предлагаются психолого-педагогические методы диагностики (как раннего распознавания), поддержания и развития волевых качеств курсантов.

Ключевые слова: волевые качества, курсанты, преподаватель, физическая подготовка.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p202-206

ON THE NEED FOR THE FORMATION OF STRONG-WILLED QUALITIES MILITARY PERSONNEL BY MEANS OF PHYSICAL TRAINING

***Evgeny Anatolyevich Ivanov**, the candidate of psychological sciences, docent, senior researcher, Military Institute of Physical Culture, St. Petersburg; **Gennady Alexandrovich Yakovlev**, the candidate of pedagogical sciences, docent, teacher, Military Academy of Communications, St. Petersburg; **Mikhail Igorevich Beletsky**, the senior teacher, St. Petersburg Order of Zhukov Military Institute of the Russian National Guard Troops; **Albert Gagikovich Makhsudyan**, the head of a separate discipline, Krasnodar Presidential Cadet School, Krasnodar*

Abstract

The article discusses issues related to the formation of strong-willed qualities of military personnel by means of physical training. The role and importance of strong–willed qualities of an athlete in a wide range of personal activity is noted - from training work to socio-psychological adaptation in the field of interpersonal relations. The classification of types of volitional efforts is given. Specific personality qualities related to the volitional sphere are considered, such as patience, perseverance, perseverance, purposefulness. Psychological and pedagogical methods of diagnostics (as early recognition), maintenance and development of strong-willed qualities of cadets are offered.

Keywords: strong-willed qualities, cadets, teacher, physical training.

ВВЕДЕНИЕ

Физическая подготовка является эффективным средством воспитания волевых качеств, так как обладает для этого широкими возможностями. Например, единоборства требуют от занимающегося соблюдения дисциплины, пунктуальности, уважения к сопернику, соблюдения правил, осознания своего превосходства и ответственности за свою силу. Воспитываются уверенность в себе, самостоятельность в обстоятельствах, требующих от спортсмена контроля своего поведения как в спорте, так и в повседневной жизни.

Волевые качества, сформированные в процессе занятий по физической подготовке, будут положительно отражаться и в социальной сфере: формировать готовность к сотрудничеству, конструктивное общение и взаимодействие внутри команды.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

В научной литературе широко используется понятие «воля». В целом, можно выделить две основных концепции в изучении природы воли: мотивационную и регулирующую. Согласно первой – воля является сознательной регуляцией деятельностью человека. Вторая – отождествляет волю с процессом преодоления внешних и внутренних препятствий. Волевое усилие является осознанным внутренним импульсом, с помощью которого индивид выбирает цель, концентрирует внимание на объекте, начинает и останавливает движения. С точки зрения Е.П. Ильина, «волевое усилие – это концентрация энергии по месту и времени приложения» [3].

Понятие силы воли является абстрактным. Поэтому более правильно говорить о различных проявлениях силы воли (волевой регуляции), называемых волевыми качествами. Чаще всего это целеустремленность и настойчивость.

На сегодняшний день среди курсантов популярными способом развития волевых качеств личности являются занятия исконно мужскими видами спорта, где приходится претерпевать большие физические и психические нагрузки. Например, в большинстве случаев, курсанты военного ВУЗа хотят иметь красивую фигуру, постоять за себя. Со временем некоторые обучаемые начинают ориентироваться на карьеру профессионала.

Каждый вид спорта оказывает специфическое влияние на развитие личности. В современном мире общеобразовательные школы в основном развивают интеллектуальные

способности обучаемых, а воспитание и развитие волевых качеств становится побочным продуктом обучения и не позволяет последним сформироваться в некую систему, способную стать основанием поступков человека. В спортивных школах создаются более благоприятные условия для развития волевых качеств. Это позволяет получать не просто теоретические знания, но и развивать целеустремленность, ответственность, подчинять свое деятельность четкому плану действий, систематическим тренировкам, режиму дня. Учиться оптимально управлять своими психическими процессами в тренировочной и особенно соревновательной ситуации.

Для достижения лучших результатов военнослужащий должен выбрать приоритетную цель. При этом на каждой тренировке он будет сталкиваться с препятствиями. Преодолевая их, обучаемый формирует определенные волевые навыки саморегуляции. Он получает необходимый опыт, с помощью которого молодой человек, занимающийся физической подготовкой, сможет легче добиваться намеченных целей.

В занятии спортом для достижения цели нужны колоссальные энергетические ресурсы. Волевое действие должно иметь два компонента: мотивационный, включающий в себя определение цели, знание ступеней и средств ее достижения и реализационный, подразумевающий исполнение намеченного плана в жизнь, с которым связаны такие качества как самоконтроль, распределение энергетики действий.

П.А. Рудик предложил классификацию видов волевых усилий:

1. Волевые усилия при мышечных напряжениях.
2. Волевые усилия, связанные с преодолением утомления и чувства усталости.
3. Волевые усилия при напряжении внимания.
4. Волевые усилия в преодолении чувства страха.
5. Волевые усилия при соблюдении режима [1].

Анализ психолого-педагогической литературы позволяет заключить, что волевые качества – это такие качества, которые позволяют человеку, оптимально управляя своим поведением, достигать намеченных целей и выбирать при этом такие средства достижения, которые не приносили ущерба другим людям.

Среди основных волевых качеств курсантов, успешно формируемых средствами физической подготовки, можно выделить:

– целеустремленность, которая представлена в картине психики в виде терпеливости, упорства, настойчивости;

– самообладание, как выдержка, смелость, решительность.

Формирование волевых качеств у спортсменов – это процесс взаимодействия педагога и обучаемого, в результате которого происходит овладение навыками постановки целей, освоения приемов саморегуляции и руководства своего поведения нормами морали и права.

Преподаватель-тренер отслеживает и корректирует динамику развития каждого отдельного курсанта-спортсмена на протяжении определенного тренировочного цикла, помогает справляться с объективными и субъективными трудностями, возникающими в процессе подготовки спортсменов. К объективным трудностям в спорте относятся трудности, связанные с проявлением физических усилий. Субъективные трудности могут быть связаны с негативными эмоциями, не оптимальным психическим состоянием личности, возникшим, например, при неудачных выступлениях на соревнованиях, при семейных неурядицах и т. д.

Необходимо отметить, что у каждого существует изначальная предрасположенность к проявлению тех или иных волевых качеств, в зависимости от типа нервной системы и особенностей социализации. На основе полученных социально-демографических данных, личностных характеристик, особенностей протекания и проявления психических процессов и свойств курсанта тренер может условно делить спортсменов на микрогруппы с приблизительно одинаковыми данными и составлять индивидуальную программу подготовки

с определенными тренировочными задачами. Благодаря этому исключается лишняя работа, подготовка становится более адресной и позволяет развивать такие элементы, которые сам обучаемый мог игнорировать и не считать важными для достижения высокого результата. Таким образом, опираясь на уже имеющиеся сформированные волевые устремления и качества военнослужащего, тренер может «дорисовывать» общую картину и помогать обучаемому увеличить его эффективность в достижении спортивных результатов.

Действенным приемом для тренера будет попросить каждого курсанта ВУЗа определить и заявить свою личную цель прихода в секцию. Это позволит определить его намерения, например, какой спортивный статус он хочет иметь. При этом публичное объявление обязывает спортсмена нести ответственность не только перед собой, но и перед тренером и товарищами. Тренер может фиксировать эти данные в журнале и периодически напоминать курсантам военного вуза о выбранном ими пути.

Для военнослужащих-спортсменов также полезными будут групповая дискуссия – это метод активного обучения, в процессе которого возможно совместное принятие решений, обсуждение вопросов прошлого, текущего и планирование будущего. Спортсмены принимают участие в совместном принятии решений с тренером. Это касается обсуждения вопросов предстоящих тренировок, отдыха, восстановительных и других мероприятий.

Волевые качества становятся особенно актуальными в экстремальных условиях соревнований, когда они стимулируют спортсмена идти к победе, несмотря на трудности, даже те, которые кажутся непреодолимыми. Кроме того, методом объяснения и убеждения следует донести до военнослужащего, что спортивная деятельность не ограничивается удовольствием, получаемым от физических упражнений, и связанна с многочисленными стрессовыми ситуациями. Их переживание, умение спортсмена с ними справляться, наделяют его жизненным опытом и мудростью. Любая деятельность, в том числе и спорт, связанна и с радостями, и с огорчениями. Жизненная мудрость состоит в том, чтобы воспринимать жизнь целостно, в единстве противоположностей, и уметь извлекать что-то ценное не только из хорошего, но и из плохого.

Терпеливость является энергетической составляющей волевых качеств. Даже если четко поставлена цель и известны средства ее достижения, необходимы силовые ресурсы организма, чтобы воплотить намеченные планы в реальность. Терпеливость является основой для формирования таких волевых качеств как упорство и настойчивость. Терпеливость формируется в процессе тренировок и соревнований, где спортсмену приходится преодолевать утомление, мышечную боль, высокие психологические нагрузки, и даже голод и жажду. Например, чтобы не попасть в более тяжелую категорию, спортсмену необходимо «согнать» вес. Для этого ему придется ограничивать себя в пище и воде и проводить еще более интенсивные тренировки. Для развития терпеливости тренеру полезно будет также воспользоваться методом строго регламентированного упражнения (на гибкость, выносливость, вис на перекладине, кросс), давать задания, направленные на монотонную отработку приемов, соревновательные схватки. Можно воспользоваться также и игровым методом – проводить схватки с увеличением времени периодов, с отсутствием перерывов на отдых. Терпеливость формируется на протяжении всей тренировки, так как для исполнения любой нагрузки необходима энергетическая составляющая, которая может накапливаться только при систематических занятиях.

Важным волевым качеством является упорство. Упорство проявляется в тех случаях, когда нет возможности уйти на перерыв, то есть выполнить задание за один подход. В частности, упражнением может стать борьба до получения бала. Зачастую, в схватках равных соперников, удается победить лишь с минимальным преимуществом в 1 или 2 балла, то есть необходимо довести схватку до победного конца в режиме реального времени «здесь и сейчас», преодолевая физиологический дискомфорт, завершить технико-тактическую оперативную задачу в заданный правилами соревнований промежуток времени.

Кроме того, тренеру целесообразно использовать игры и схватки с гандикапом.

Для формирования настойчивости и целеустремленности преподавателю необходимо ставить конкретные цели на определенный отрезок времени: на тренировку, неделю, месяц, год и более. Тренер должен четко описать планы и перспективы спортивной деятельности, объяснить средства достижения поставленного результата. При этом курсант должен четко осознавать, зачем ему это нужно. Когда пункты плана поэтапно выполняются, обучаемый понимает, что может добиться поставленной цели, у него появляется уверенность в себе и своих силах и желание идти дальше.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Для развития волевых качеств средствами физической подготовки, занятия необходимо проводить таким образом, чтобы воспитанники не просто проводили тренировку, а решали четко сформулированные задачи в рамках отдельной тренировки. Необходим комплексный подход. Даже небольшое продвижение вперед в рамках отдельной тренировки развивает целеустремленность и настойчивость, и это должно иметь систематический характер.

ЛИТЕРАТУРА

1. Рудик П.А. Воспитание волевых качеств и психологическая подготовка спортсмена в процессе тренировки / П.А. Рудик. – Москва: [б. и.], 1961. – 31 с.
2. Рудик П.А. Психология спорта / П.А .Рудик. – Москва : Физкультура и Спорт, 1959. – 291 с.
3. Ильин, Е.П. Психология воли / Е.П .Ильин. 2-е изд., – Санкт-Петербург : Питер, 2009. – 368 с.
4. Лихачев Б.Т. Педагогика: курс лекций. – Москва: Владос, 2010. – 647 с.

REFERENCES

1. Rudik, P.A. (1961), *Education of volitional qualities and psychological preparation of an athlete in the process of training*. Moscow.
2. Rudik, P.A. (1959), *Psychology of sports*, Physical culture anf sport, Moscow.
3. Ilyin, E.P. (2009), *Psychology of will*, 2nd ed., Peter, St. Petersburg.
4. Likhachev, B.T. (2010), *Pedagogy: a course of lectures*, Vlados, Moscow.

Контактная информация: polkovnik_2003@mail.ru

Статья поступила в редакцию 06.03.2023

УДК 796.011.3

СТЕПЕНЬ ВЛИЯНИЯ УМСТВЕННОЙ НАГРУЗКИ НА УСПЕШНУЮ ДВИГАТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ

***Лидия Александровна Иванова**, кандидат педагогических наук, доцент, Самарский государственный экономический университет, Самара; **Алексей Григорьевич Карасев**, подполковник полиции, старший преподаватель, Волгоградская академия МВД России, Волгоград; **Ольга Александровна Казакова**, кандидат педагогических наук, доцент; **Людмила Васильевна Ананьева**, доцент, Самарский национально исследовательский университет им. Академика С.П. Королева, Самара*

Аннотация

Существует точка зрения, доказанная еще в прошлом столетии, о взаимном положительном влиянии физической деятельности на умственную. Вопрос о влиянии мышечной работы на умственную работоспособность, хорошо изучен. Многочисленными исследованиями установлено, что мышечные нагрузки могут оказывать влияние на последующую умственную деятельность. А вот влияние умственной нагрузки на физическую работоспособность менее изучено. Цель исследования: