

повышения эффективности работы социальных служб.

ЛИТЕРАТУРА

1. Корнилова Т.В. Интеллектуально-личностный потенциал человека в условиях неопределенности и риска / Т.В. Корнилова. – Москва : Нестор-История, 2016. – 334 с.
2. Либина А.В. Совладающий интеллект / А.В. Либина. – Москва : Эксмо, 2008. – 400 с.
3. Малиновская Е.Л. Совладающее поведение как предмет исследования психологии личности / Е.Л. Малиновская // Вестник университета Российской академии образования. – 2016. – № 2. – С. 134–138
4. Трущенко, М.Н. Проблема совладающего поведения в психологической литературе / М.Н. Трущенко // Психологические науки: теория и практика : материалы Междунар. науч. конф. – Москва : Буки-Веди, 2012. – С. 13–16.
5. Щербина С.М. Отношение приемной матери к ребенку в профессиональной замещающей среде : автореф. дисс. ... канд. псих. наук / Щербина Сусанна Музекировна. – Краснодар, 2017. – 29 с.

REFERENCES

1. Kornilova, T.V. (2016), *Intellectual and personal potential of a person in conditions of uncertainty and risk*, Nestor-Istoriya, Moscow.
2. Libina, A.V. (2008), *Coping intelligence*, Eksmo, Moscow.
3. Malinovskaya, E.L. (2016), “Coping behavior as a subject of personality psychology research”, *Bulletin of the University of the Russian Academy of Education*, No. 2, pp. 134–138.
4. Trushchenko, M.N. (2012), “The problem of coping behavior in psychological literature”, *Psychological sciences: theory and practice*, materials of the International Scientific Conference, Moscow, pp. 13–16.
5. Shcherbina, S.M. (2017), *The attitude of the foster mother to the child in professional substitute environment*, dissertation, Krasnodar.

Контактная информация: tanja.panteleimonova@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 20.07.2023

УДК 159.9.072

УСЛОВИЯ РАЗВИТИЯ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ПОДРОСТКОВ, СПОСОБСТВУЮЩИХ ДОСТИЖЕНИЮ СПОРТИВНЫХ УСПЕХОВ

Карякин Роман Евгеньевич, аспирант, Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, Елец

Аннотация

Успешная саморегуляция и достижение цели зависят от убеждений, наличия волевых качеств в спортсмене – целеустремленности, решительности и мужества, упорства и настойчивости, выносливости и самоконтроля, инициативы и независимости, дисциплины. Установлено: воля – это действие человека, представляющее собой сознательное усилие заранее поставить цель и заранее определить средства для достижения этой цели, проявляется в преодолении трудностей, различных препятствий, которые требуют от человека больших или меньших физических и умственных усилий для достижения цели. Выявлено, одним из главных средств развития волевых качеств подростков является преодоление трудностей. Исследование проводилось с подростками, занимающихся в организации дополнительного образования. Отмечается, что после проведенного эксперимента у подростков усилились волевые качества и сформировались новые, что в последующем благоприятно сказалось на спортивных успехах. Рассмотрены результаты эмпирического исследования по проблеме влияния волевых качеств подростков на достижение спортивных успехов.

Ключевые слова: волевые качества, мотивация, подростковый возраст, спортивная среда, спортивные успехи.

CONDITIONS FOR THE DEVELOPMENT OF STRONG-WILLED QUALITIES OF ADOLESCENTS THAT CONTRIBUTE TO ACHIEVING SPORTING SUCCESS
Karyakin Roman Evgenievich, post-graduate student, Yelets State University named after Bunin, Yelets State University named after I.A. Bunin

Abstract

Successful self-regulation and goal achievement depend on beliefs, the presence of strong-willed qualities in an athlete – determination, determination and courage, perseverance and perseverance, endurance and self-control, initiative and independence, discipline. It is established that the will is a human action, which is a conscious effort to set a goal in advance and determine the means to achieve this goal in advance, manifests itself in overcoming difficulties, various obstacles that require a person to make greater or lesser physical and mental efforts to achieve the goal. It is revealed that one of the main means of developing strong-willed qualities of adolescents is overcoming difficulties. The study was conducted with teenagers involved in the organization of additional education. It is noted that after the experiment, adolescents' strong-willed qualities increased and new ones were formed, which subsequently had a favorable effect on sports success. The results of an empirical study on the problem of the influence of volitional qualities of adolescents on the achievement of sports success are considered.

Keywords: strong-willed qualities, motivation, adolescence, sports environment, sports success.

ВВЕДЕНИЕ

Волевые качества подростка, их развитие и укрепление, являются одной из главных составляющих современного спортивного сообщества. Молодые люди должны готовить себя к новым социальным отношениям, преодолевать трудности, становится сильнее физически и морально, быть устойчивыми к стрессу и влиянию извне.

Подростковый возраст связан со множественными изменениями для ребенка, с кардинальным перестроением личности, естественно, такие перестроения невозможны без участия взрослых: родителей, педагогов, наставников. Чтобы процесс формирования был безболезненный и гармоничный, необходима благоприятная среда, в которой личность подростка будет преобразовываться и приобретать положительные качества.

Предиктором формирования волевых качеств подростка является подростковый возраст. Работы выдающихся педагогов в этой области знаний Л.И. Божович, Т.В. Драгунова, А.Г. Ковалева, А.И. Кочетова, А.С. Макаренко и других подчеркивают особую восприимчивость подростков к процессу педагогического воздействия на волевое развитие [1]. Появляется стремление и потребность в самовоспитании, в положительном признании сверстников и окружающих их людей.

Воля относится к одной из значимых характеристик сознания и деятельности, она взаимосвязана с эмоциональной и когнитивной сферой личности. Основное ее назначение – увеличение мотивационной направленности и, как следствие, усиление сознательного контроля действий.

Сила воли традиционно трактуется как способность контролировать импульсы и настойчиво выполнять задачи [2].

В результате анализа литературы в данной области знаний нами была сформирована четкая позиция, что занятия спортом формируют важнейшие личностные качества, такие как: воля, решительность, смелость, настойчивость, упорство, самообладание, целеустремленность, ответственность. В связи с этим влияние спортивной деятельности для обеспечения становления и развития этих качеств, является импульсом для построения правильной спортивной среды.

В российской психологии волевые качества приравниваются к чертам характера. Так, в работах некоторых исследователей характер представлен как основа воли, где совокупность наиболее существенных и устойчивых черт поведения человека отражает

своеобразие его волевых качеств [1,2].

Сила воли, упорство и настойчивость позволяют успешно совмещать учебу со спортом, что требует от спортсмена высокой личной организованности. Юному спортсмену необходимо развивать в себе качества победителя в себе, стремиться быть первым в большом и малом – в учебе, работе, тренировках, соревнованиях.

Чтобы достичь высокой цели, спортсмен также должен отличаться самообладанием и самоконтролем – способностью контролировать свои мысли, чувства и действия в любой ситуации, особенно на ответственных соревнованиях. Эти важные качества проявляются в его способности контролировать свое поведение в любых условиях, управлять своими действиями на пути к достижению высокого результата.

Выносливость и самоконтроль, умение не теряться в трудные времена – важные качества, которыми обладают победители спортивных соревнований.

Помимо вышеперечисленных волевых качеств, для того, чтобы показывать стабильно высокие результаты на соревнованиях, особое значение имеют инициатива и самостоятельность, т. е. способность спортсмена самостоятельно разбираться в текущей ситуации и действовать по мере необходимости. Эти важные качества выражаются в способности спортсмена самостоятельно ставить цели и намечать пути их достижения. Дисциплина, качество, присущее практически всем спортсменам – умение подчинять свои действия установленным правилам и требованиям долга.

Формированию волевых качеств юных спортсменов способствуют следующие условия:

- обеспечение готовности педагогов к формированию и укреплению волевых качеств у занимающихся;
- привлечение к тренировочному процессу выдающихся спортсменов;
- формирование благоприятного отношения юных спортсменов к спортивным занятиям;
- просмотр мотивационных фильмов, где главным героям приходилось преодолевать себя, проявлять свои лучшие волевые качества;
- включение в учебно-тренировочный процесс этических и моральных бесед;
- организацию учебно-тренировочного процесса с использованием положительного подкрепления;
- создание на учебно-тренировочном занятии ситуации успеха, соревновательной деятельности;
- комплексная работа с родителями для того, чтобы бы была образована среда для формирования волевых качеств в повседневной жизни;
- контроль обучающихся и встреча с их родителями каждые 2 месяца;
- использование лично-ориентированного подхода в планировании учебной деятельности;
- работа с психологом;
- организацию вне тренировочной деятельности обучающихся с использованием восстановительных, культурных и досуговых мероприятий;
- стимулирование и поощрение занимающихся, награждение лучших спортсменов месяца.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

База исследования: Международная гимназия «Сколково» г. Москва. Выборка: 124 обучающихся от 12 до 14 лет. Методы исследования: изучение и обобщение педагогического опыта по проблеме исследования, анкетирование, интервьюирование.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось с января по декабрь 2022 года и было направлено на анализ взаимосвязи между восприятием спортсменами лидерских качеств и результатов;

осуществлялось через комбинацию групповой и парной работы.

На начальном этапе по результатам диагностики индивидуально спортсмены-подростки составили план-проспект дефицитов (недостаточно развитые качества) и точек роста (сильные стороны личности).

Дальнейшая работа была продолжена в виде серии тренировок. Рассматривались методы: «постановка целей и самомотивация». Исследования спортивной психологии показывают, что «внешние» награды, которые исходят извне, а не из того, что внутри вас, не помогают спортивному ребенку с самомотивацией. Если дети соревнуются только для того, чтобы получить трофеи, медали, деньги или другие внешние награды, они будут менее мотивированы, когда эти награды им не предлагаются. Иными словами, заниматься спортом только ради кубков, медалей и других призов – плохая идея.

Ключ к самомотивации заключается в том, чтобы сосредоточиться на том, что вас волнует в игре и выступлении. Вы можете заниматься спортом, чтобы быть с друзьями, быть частью группы, участвовать в соревнованиях или получать социальную поддержку. Один из способов помочь юному спортсмену стать более целеустремленным – это ставить цели и сохранять приверженность их достижению.

Формула «бескорыстия». Для успешного выступления, наряду с высокими техническими и тактическими навыками, от спортсмена ожидается демонстрация предельной самоотдачи, высокой психологической готовности, полной реализации физических и умственных возможностей. Это подчеркивает необходимость выработки фактора психологической готовности, обязательного учета соотношения функций сознательного и бессознательного уровней регуляции психических действий юного спортсмена.

Использование формулы «самоотдача». Крайне важно направлять и тренировать спортсменов в направлении развития адекватного ритмического поведения, которое позволит им работать в меру своих возможностей, оставаясь при этом здоровыми, вовлеченными и не получая травм. Следует поощрять растущих спортсменов к участию в соревнованиях высокого уровня, чтобы они могли набраться опыта.

«Систематическая прогрессия» – это концепция систематического повышения требований, предъявляемых к спортсмену, для стимулирования постоянной адаптации. Для долгосрочного пути спортивного развития юных спортсменов необходимо учитывать индивидуальный и нелинейный характер роста и становления подростков. Как только мы подготовили физически подготовленных юных спортсменов, мы вводим технические компоненты их вида спорта и начинаем процесс мастерства. Спортсмены теперь участвуют в более тонких аспектах своего спорта, тренируя свое тело, чтобы эффективно воспроизводить определенные действия, которые потребуются на соревнованиях. Спортсмены будут тренировать эти навыки, чтобы экономить каждое движение. Высокоэкономичные юные спортсмены имеют возможность мысленно замедлить игру и использовать меньше энергии для создания и воссоздания игры с преимуществом. Идея здесь состоит в том, чтобы сделать его легким. Мы все видели тех спортсменов, которые кажутся неудержимыми, хотя создается впечатление, что это достигается с минимальными усилиями. По правде говоря, эти спортсмены настолько хорошо технически подготовлены, что их спортивные специфические действия становятся второй натурой.

Приемы формирования готовности учиться и совершенствоваться. Отличительной чертой великих спортсменов является тренируемость. Готовность учиться помогает спортсменам глубже понять, как работает игра, как они могут действовать в команде, когда на них оказывается давление. Способность понимать и применять конструктивную обратную связь также является жизненно важным навыком. Это показывает тренерам, что вы легко адаптируетесь и готовы к любой ситуации. У каждого спортсмена есть возможность стать учеником игры. Некоторым спортсменам, особенно молодым, может потребоваться объяснение, почему они должны применять ту или иную тактику. Это любопытство следует поощрять, и, чтобы способствовать его развитию, тренеры должны придерживаться

четких линий связи.

С целью выявления черт характера, которыми обладают более мотивированные дети, которые добиваются значительных спортивных результатов и нацелены на дальнейший успех, нами был проведен опрос 124 подростков в возрасте от 12 до 14 лет. Дети назвали следующие черты характера, позволяющие добиваться высоких спортивных достижений: амбициозность, стойкость, стрессоустойчивость, мужественность, дисциплинированность, настойчивость, целеустремленность.

В ходе исследования нами была проведена диагностика уровня сформированности у 124 подростков в возрасте от 12 до 14 лет волевых качеств личности. Результаты исследования представлены в таблице.

Таблица – Результаты исследования (в %)

№	Волевые качества подростков	Январь 2022 г	Декабрь 2022 г
1	Амбициозность	54%	68%
2	Целеустремленность	53%	74%
3	Стойкость	56%	76%
4	Стрессоустойчивость	59%	64%
5	Мужественность	62%	78%
6	Дисциплинированность	67%	84%
7	Настойчивость	56%	78%

Среднее арифметическое определялось по формуле: $X_{cp.} = \sum X_i / n$, где $X_i = \sum x_i = x_1 + x_2 + x_3 + \dots + x_n$; n – количество испытуемых; $X_{cp.}$ – среднее арифметическое.

При анализе уровня развития волевых качеств у детей показатели целеустремленности, дисциплинированности, настойчивости значительно увеличились.

Анализ результатов проведенного исследования помогает прояснить взаимосвязь между чертами личности, участием в спорте и спортивными успехами. Успех или неудача спортсменов зависит от сочетания многих факторов: физических, тактических, технических и психологических. Поэтому существует потребность целостного подхода к развитию спортсменов-подростков. Для этого необходимо создание оптимальных условий для целостного развития за счет сочетания спорта и образования.

С учетом вышесказанного в качестве методических рекомендаций по развитию волевых качеств подростков, способствующих достижению спортивных успехов, мы предлагаем создание и реализацию следующих педагогических условий:

- создание мотивационно-конкурентной среды, способствующей формированию и укреплению волевых качеств у спортсменов-подростков;
- стимулирование позитивной мотивации у подростков к саморазвитию волевых качеств, преодолению препятствий на пути достижения намеченного результата;
- организация воспитательных ситуаций, побуждающих спортсменов-подростков к саморазвитию волевых качеств через выполнение задач-минимумов к задачам-максимумам.

ВЫВОДЫ

1. Волевые качества подростков, являются одной из главных составляющих достижений высоких спортивных результатов в спорте.
2. Спортсмены с правильно сформированными волевыми качествами четко видят поставленную цель и стремятся ее достичь.
3. Применение акцентированной, структурированной и целенаправленной работы по формированию волевых качеств позволило значительно улучшить результаты спортсменов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Батыршина А.Р. Историческая представленность категорий «воля» и «волевая регуляция» в отечественных учебниках психологии / А.Р. Батыршина, В.А. Мазилев // Ярославский педагогический вестник. – 2014. – № 2. – С. 214–222.

2. К вопросу о воспитании воли у спортсменов на примере силовых видов спорта / Е.А. Пронин, А.С. Фадеев, И.А. Давиденко [и др.] // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 12 (214). – С. 666–670.*

REFERENCES

1. Batyrshina, A.R. and Mazilov, V.A. (2014), “Historical representation of the categories "will" and "volitional regulation" in Russian textbooks of psychology”, *Yaroslavl Pedagogical Bulletin*, No. 2. pp. 214–222.
2. Pronin, E.A., Fadeev, A.S., Davidenko, I.A., Petrov, V.M., Gluhov, A.V. and Vladimirov, M.B. (2022), “On the question of educating the will of athletes on the example of power sports”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 12 (214). pp. 666–670.

Контактная информация: koryakin.95@list.ru

Статья поступила в редакцию 10.07.2023

УДК 159.9.07

ВОЛЕВАЯ РЕГУЛЯЦИЯ РЕАЛИЗАЦИИ НАМЕРЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В СПОРТИВНОМ ВУЗЕ

Вера Степановна Макеева, доктор педагогических наук, профессор, Николай Александрович Лапшин, кандидат педагогических наук, доцент, Дмитрий Николаевич Никонov, старший преподаватель, Юй Цзюнь, аспирант, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, Москва

Аннотация

Цель исследования заключается в оценке волевой регуляции спортсменами-баскетболистами совершения действий по достижению результатов в процессе обучения в спортивном вузе. Оценка волевой регуляции осуществлялась по методике Ю. Куля в модификации С.А. Шляпникова. Установлено, что спортсмены, при постановке цели, планировании и реализации действий проявляют разный уровень активности и выбор конкретных средств для достижения результата от первого к третьему курсу. Отдельно по курсам: контроль за действием при неудаче, планировании имеет тенденцию к росту от курса к курсу в связи с включением учебной деятельности, как относительно нового компонента деятельности студента-спортсмена. В компоненте реализация действия – у большинства преобладает высокий уровень, что связано с влиянием спортивной деятельности на протяжении многих лет подготовки.

Ключевые слова: квалифицированные спортсмены-баскетболисты, обучающиеся по курсам, контроль за действием, намерения, неудачи, планирование, результат.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.07.p422-427

VOLITIONAL REGULATION OF THE IMPLEMENTATION OF THE INTENTION OF ATHLETES STUDYING IN A SPORTS EDUCATION UNIVERSITY

Vera Stepanovna Makeeva, doctor of pedagogical sciences, professor, Nikolai Aleksandrovich Lapshin, candidate of pedagogical sciences, docent, Dmitry Nikolaevich Nikonov, senior teacher, Yu Jun, post-graduate student, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Moscow

Abstract

The purpose of the study is to assess the volitional regulation by basketball players of taking actions to achieve results in the process of training in a sports university. The assessment of volitional regulation was carried out according to the method of Yu. Kul in the modification of S.A. Shlyapnikov. It has been established that athletes, when setting goals, planning and implementing actions, show different levels of activity and the choice of specific means to achieve results from the first to the third course. Separately for courses: control over action in case of failure, planning tends to increase from course to course due to the