

5. Психология физического воспитания и спорта / под ред. Т.Т. Дзамгарова, А.Ц. Пуни. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 143 с.
6. Родионов, А.В. Спортивная психология / А.В. Родионов. – М. : Юрайт, 2015. – 386 с.
7. Рубштейн, Н.В. Что нужно знать, чтобы стать первым. Психология танцевального спорта / Н.В. Рубштейн. – М. : [б.и.], 2002. – 138 с.
8. Серова, Л.К. Психологическая классификация видов спорта / Л.К. Серова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 1 (155). – С. 302-306.
9. Теория и методика физического воспитания : учебник для высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта. Т. 1 / под ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – 423 с.
10. Фарфель, В.С. Физиология спорта. Очерки / В.С. Фарфель. – М. : Физкультура и спорт, 1960. – 384 с.

REFERENCES

1. Verhoshanskiy, Yu.V. (1985), *Programming and organization of the training process*, Physical culture and sport, Moscow.
 2. Keller, V.S. (1982), “Некоторые психологические и тактические особенности соревновательной деятельности спортсменов”, *Theory and practice of physical culture*, No. 6, pp. 47-48.
 3. Lysakova, A.N., Novitskaya M.S. (2014), “Psychological features of sports and dance activities”, *Bulletin of The University*, No. 2. pp. 254-257.
 4. Matveev, L.P. (1977), *Basics of sports training*, Physical culture and sport, Moscow.
 5. Ed. Dzhamgarov, T.T. and Puni, A.Ts. (1979), *Psychology of physical training and sport*, Physical culture and sport, Moscow.
 6. Rodionov, A.V. (2015), *Sports psychology*, Yurayt, Moscow.
 7. Rubstein, N.V. (2002), What you need to know to be the first. Psychology of dance sports, Moscow.
 8. Serova, L.K. (2018), “Psychological classification of sports events”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 155, No. 1, pp. 302-306.
 9. Ed. Krutsevich, T.Yu. (2003), *Theory and methods of physical education*, Olympic literature, Kiev.
 10. Farfel, V.S. (1960), *Physiology of sports. Essays*, Physical culture and sport, Moscow.
- Контактная информация:** tschern@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 16.12.2019

УДК 159.923:799.322.2

АНАЛИЗ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ У СПОРТСМЕНОВ ПО СТРЕЛЬБЕ ИЗ ЛУКА НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Кристина Владимировна Устинова, магистрант,

Василий Васильевич Находкин, кандидат педагогических наук, доцент,

заведующий кафедрой,

Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова (СВФУ), Якутск

Аннотация

Изучается такое важное качество воли, как терпение и сила воли к повседневной учебно-тренировочной работе, которые являются основой к достижению высоких результатов в стрельбе из лука. В исследовании приводятся экспериментальные показатели спортсменов разных возрастных категорий и уровней спортивной квалификации и подготовки, прошедших путь от отбора и спортивной ориентации, в том числе участники Международных спортивных игр «Дети Азии». В работе актуализируется преемственность этапов спортивной подготовки и воспитание волевых качеств.

Ключевые слова: спортсмен, воля, сила воли, терпеливость, характер, самоконтроль, психологическая подготовка.

STUDY OF VOLITIONAL QUALITIES AMONG ARCHERY ATHLETES AT THE STAGE OF SPORTS PERFECTION

Kristina Vladimirovna Ustinova, the master student,

*Vasily Vasilyevich Nakhodkin, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
department chairman,*

North-Eastern Federal University in Yakutsk

Annotation

Such important will qualities as patience and will power to daily educational and training work is studied, that is the basis for achievement of good results in archery. Research indexes of the athletes of different age categories and levels of sports qualification and training, who made a way further from selection and sports orientation, including participants of the International Games "Children of Asia" are presented. Continuity of sports training stages and development of volitional qualities are underlined in the article.

Keywords: athlete, will, will power, patience, character, self-control, psychological training.

ВВЕДЕНИЕ

В современном спорте от спортсмена требуются очень высокие уровни разносторонней подготовки. Как в спорте высших достижений, так и на этапе спортивного совершенствования самыми главными элементами тренировочного процесса считаются физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка. В нашем случае в основе психологической подготовки самым сложным разделом признается волевая подготовка спортсмена. «Воля, – писал И.М. Сеченов, – не есть какой-то безличный агент, распоряжающийся только движением, – это деятельная сторона разума и морального чувства, управляющая движением во имя того или другого и часто наперекор даже чувству самосохранения» [6].

Главной основополагающей задачей волевой подготовки спортсмена являются готовность к саморазвитию и самосовершенствованию волевых качеств личности. Специфическими особенностями волевой регуляции являются свойства личности и проявляются в различных жизненно трудных ситуациях, в том числе экстремальных ситуациях соревновательного характера.

Из всех перечислений качеств воли по стрельбе из лука являются: настойчивость и упорство выдерживать монотонную продолжительную работу за время стрельб, выдержка и самообладание работать над собой и сохранить боевое психоэмоциональное состояние и самоконтроль. Но на первом месте среди отдельных качеств воли лежит ее сила. Сила воли – это способность преодолевать на пути к поставленной цели разного уровня препятствия и трудности. За счет силы воли индивид переступает через преодоления лени, страха и через не могу, делает действие то, что от него требуется. Проявления силы воли в личности каждого человека лежит с самого детского возраста. Это качество нужно развивать и самосовершенствовать уже на первых этапах жизни. Воля формирует в человеке не только спортивный характер, но и инстинкт выживания в сложной среде обитания. Таковыми в нашем случае являются экстремальные условия соревновательной деятельности.

Главной задачей волевой подготовки является самосовершенствование волевых качеств личности спортсмена-стрелка, а также их стабильное развитие. Волевые качества личности – это ситуации для преодоления трудностей и препятствий. Воля для каждого спортсмена это важная составляющая для достижения поставленных целей. Знание о волевых качествах спортсмена, дает преимущество в применении их в соревновательных моментах, в жизненно сложных ситуациях.

Подготовка волевых качеств стрелка-спортсмена – достаточно длительный и целенаправленный психолого-педагогический процесс, направленный на развитие и воспитание у спортсмена осознанной саморегуляции, самоконтроля определенных качеств мыслительной деятельности и психомоторных чувств, необходимых для определенного волевого

усилия в преодолении поступающих помех и сохранить оптимальное боевое состояние.

Известно, вместе с тем, что проявление воли в различных видах спорта специфично, так как каждый из них предъявляет свои требования к волевым качествам, определяемые особенностями условий и форм деятельности, характером трудностей, возникающих в процессе ее осуществления. Анализ особенностей волевых проявлений в разных видах спорта дал основания говорить о специфике «структуры волевых качеств» у представителей различных спортивных специальностей [5]. Согласно этим представлениям, она характеризуется в зависимости от спортивной специализации неодинаковыми «центральными» и «подкрепляющими» звеньями, неодинаковыми соотношениями волевых качеств.

В решении задач волевой подготовки имеет место и решение предсоревновательного эмоционального напряжения, которое может регулироваться, оптимизироваться целенаправленным волевым усилием. Учить спортсменов и тренеров создавать эти состояния – важнейшая задача психопедагогики спорта. Большинство рекордов в спорте – это результат эмоций, управляемых волей. Возникающие состояния боевого духа, воодушевления, вдохновения способствуют раскрытию резервов организма и психики спортсмена, на что и ориентированы высшие приемы самоуправления в спорте, особенно в спорте высших достижений. Психическая саморегуляция трактуется специалистами как «воздействие спортсмена на самого себя с помощью слов и соответствующих мысленных образов» [2].

МЕТОДИКА

Целью эксперимента послужило выявления степени проявления волевых качеств у спортсменов по стрельбе из лука (юные и высококвалифицированные лучники). В исследовании приняли студенты-спортсмены ИФКиС СВФУ им. М.К. Аммосова, учащиеся и студенты ГБПОУ РС(Я) РУ(К)ОР им. Р.М. Дмитриева, спортсмены-инструкторы ГБУ РС(Я) «Школа высшего спортивного мастерства». Методикой исследования послужили опросники диагностики волевого потенциала личности (силы воли) и самооценки терпеливости спортсмена (Е.П. Ильин, Е.К. Фещенко). Сформированы 2 группы разной спортивной квалификации, уровня подготовки и возраста: экспериментальная – 15 высококвалифицированных спортсменов, занимающиеся профессиональным спортом и контрольная – 17 спортсменов стадии специализации и спортивного совершенствования (занимающиеся стрельбой нерегулярно).

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Исследования проводились в несколько этапов. На первом этапе изучили волевые качества стрелков из лука на этапе спортивного самосовершенствования и высококвалифицированных спортсменов. В период учебно-тренировочной подготовки перед главным стартом Чемпионата РС(Я), который является отборочным туром на Чемпионат России в помещении 17-21 февраля 2018 г. По итогам констатирующего эксперимента провели экспертную оценку полученных данных, опросили спортсменов об их достижениях и состоянии спортивной деятельности, сделали выводы по полученным данным. Ниже в диаграмме 1 показаны квалификации по группам.

По результатам тестирования выявили, что показатели констатирующего эксперимента контрольная группа показывает неплохие результаты в терпении, по сравнению с результатами экспериментальной группы, на что не влияет высокие квалификационные уровни спортсменов обеих групп.

Конечно, экспериментальная группа, в числе высококвалифицированных спортсменов показывает высокие результаты по показателям волевого качества как силы воли. Ведь сила воли спортсмена хорошо закаляется, развивается и совершенствуется с опытом тренировок, сложных ситуаций и непредвиденных трудностей по пути к достижению цели. Эти все приходит со стажем спортсмена, с преодолением своей лени, страха и жизненных ситуаций. На что контрольная группа только идет к поставленной цели.

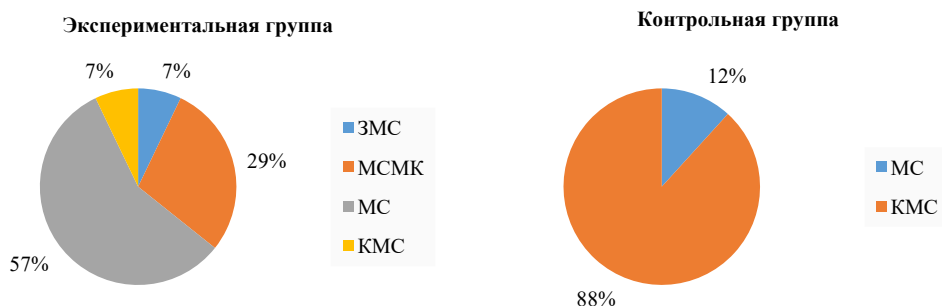


Диаграмма 1 – Показатели спортивной квалификации стрелков из лука

Как показано на диаграмме 1, в экспериментальной группе большая часть имеет более высокую квалификацию мастерства, чем у контрольной группы.

По опроснику теста выявили следующие результаты (диаграммы 2, 3).

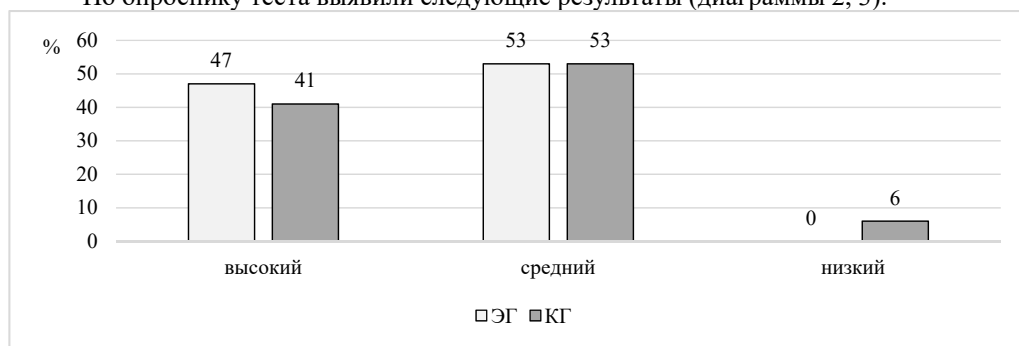


Диаграмма 2 – Показатели констатирующего эксперимента силы воли

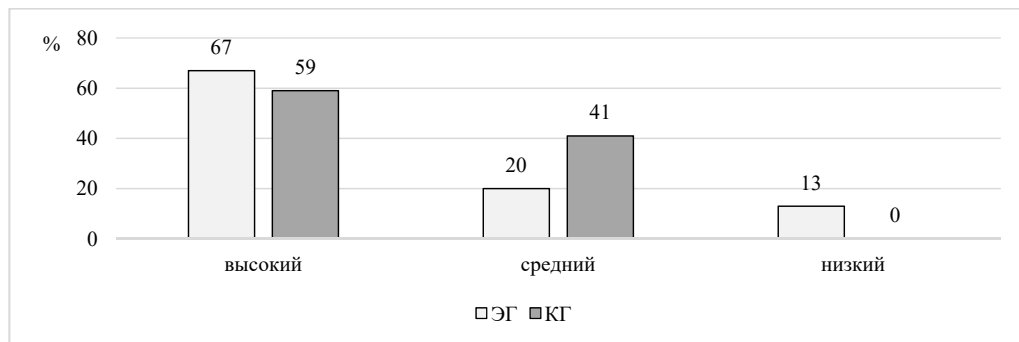


Диаграмма 3 – Показатели констатирующего эксперимента волевого качества терпеливости

Тем не менее, на Чемпионате РС(Я) проходившем с 12-14 января 2019 года, в двух программах стрельбы из лука (блочная и классическая) нами выявлены результаты пробы ЧСС до 120–130 и свыше уд. мин., что говорит о внутренних психоэмоциональных срывах за время стрельб у спортсменов с квалификацией КМС и МС. Результаты наблюдений, проб и беседы со спортсменами констатируют об отсутствии элементарных навыков психорегуляции, которые можно было бы применить в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований. Спортсмены классом выше (МСМК, 3МС) контролируют стартовое состояние и работу в сериях стрельб. Высококвалифицированные спортсмены при общении более детально раскрывают свое психологическое состояние, которые они испытывают на тренировках и в процессе контрольных стрельб и соревнований.

ВЫВОДЫ

Таким образом, исследования показали, что высококвалифицированные спортсмены в целом, имеют более высокие показатели развития волевых качеств, с преобладающими качествами стабильного терпения к монотонной работе, чем у спортсменов на стадии специализации и спортивного совершенствования ниже. По итогам исследований перед спортсменами поставлены задачи совершенствования навыков саморегуляции в процессе учебно-тренировочных сборов

На основе полученных данных необходимо осуществлять в учебно-тренировочном процессе с применением индивидуального и личностно-ориентированного подходов, акцентируя внимание на актуальных отрезках психологической подготовки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Находкин, В.В. Волевые проявления и саморегуляция у квалифицированных борцов / В.В. Находкин, А.А. Григорьева // *Физическая культура и детско-юношеский спорт в современных условиях: идея, духовность, воспитание : материалы II международной научно-практической конференции.* – Якутск : Бичик, 2008. – С. 117-120.
2. Находкин, В.В. Роль психорегулирующей тренировки в реализации индивидуальной программы подготовки стрелка к соревнованиям / В.В. Находкин // *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта.* – 2010. – № 4 (62). – С. 71-77.
3. Находкин, В.В. Наука побеждать, или как воспитать победителя? : методические рекомендации тренеру / В.В. Находкин. – Якутск : ИД Северо-Восточный федеральный университет, 2016. – 80 с.
4. Пуни, А.Ц. Психологические основы волевой подготовки в спорте / А.Ц. Пуни. – Л. : [б.и.], 1977. – 48 с.
5. Пуни, А.Ц. Некоторые вопросы теории воли и волевая подготовка в спорте / А.Ц. Пуни // *Психология и современный спорт.* – М. : Физкультура и спорт, 1973. – С. 144-162.
6. Сеченов, И.М. Избранные произведения / И.М. Сеченов. – М. : Изд-во АН СССР, 1952. – 774 с.

REFERENCES

1. Nakhodkin, V.V. and Grigoriev, A.A. (2008), “Volitional demonstration and self-control at qualified fighters”, *Physical culture and sport for children and young people in present conditions: idea, spirituality, education: materials of II International scientific and practice conference*, Bichik, Yakutsk, pp. 117-120.
 2. Nakhodkin, V.V. (2010), “Role of auto-training in the implementation of individual training program of archery athletes to competitions”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 62, No. 4, pp. 71-77.
 3. Nakhodkin, V.V. (2016), *The science to win or how to bring up a winner?*, Methodological recommendations to a trainer. Yakutsk.
 4. Puni, A.Ts. (1977), *Psychological bases of volitional training in sport*, Leningrad.
 5. Puni, A.Ts. (1973), “Some issues of theory of will and volitional training in sport”, *Psychology and modern sports*, Physical culture and sport, Moscow, pp. 144-162.
 6. Sechenov, I.M. (1952), *Selected works*, Academy of Sciences of the USSR, Moscow.
- Контактная информация:** nakhodvasily@mail.ru

Статья поступила в редакцию 17.01.2019