

Министерство образования и науки Российской Федерации  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Балашовский институт (филиал)

Кафедра физической культуры и спорта

**РАЗВИТИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ  
СТАРШЕКЛАССНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ  
ПАУЭРЛИФТИНГОМ**

---

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 4 курса 441 группы  
направления (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование»  
код и наименование направления (специальности)  
факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности  
наименование факультета, института, колледжа  
Кукленкова Федора Юрьевича

доцент, кандидат психологических наук  
должность, уч. степень, уч. звание

\_\_\_\_\_  
дата, подпись

Смирнов В.М.  
инициалы, фамилия

Заведующий кафедрой

доцент, кандидат педагогических наук  
должность, уч. степень, уч. звание

\_\_\_\_\_  
дата, подпись

Викулов А.В.  
инициалы, фамилия

Балашов 2018

## ВВЕДЕНИЕ

В XXI веке пауэрлифтинг стал одним из самых популярных видов спорта в нашей стране. Огромное количество молодых и не очень молодых людей занимаются им в спортивных залах, секциях и клубах. Феномен популярности пауэрлифтинга как вида спорта и средства физического самосовершенствования связан с его относительной простотой и доступностью, достаточно быстрым ростом результатов, видимыми изменениями в организме и внешнем облике человека.

Длительные и планомерные занятия пауэрлифтингом развивают, прежде всего, силовые качества. В процессе занятий пауэрлифтингом у атлетов развивается сила как способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечных напряжений, а также выносливость как способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности и гибкость как способность выполнять упражнения с большой амплитудой

Кроме того, данные силовые упражнения развивают волю, уверенность в своих силах, повышают функциональную работоспособность всего организма. Осознание своей физической силы, здоровья влияет на формирование у юношей адекватной самооценки, уверенности в своих возможностях, оптимистичного взгляда на свои дальнейшие жизненные планы. Занятия пауэрлифтингом оказывают положительное влияние практически на все функции и системы организма, являются мощным средством профилактики заболеваний, способствуют формированию морально-волевых и гражданских качеств личности.

Все это вместе взятое делает пауэрлифтинг одним из ценных и полезных средств воспитания разносторонне развитых людей.

Достижение высоких спортивных показателей в пауэрлифтинге, как и в любом другом виде спорта, возможно только при условии напряжении всех физических и психологических сил атлета, волевого стремления в к преодолению всех трудностей и достижению успеха. Практика спорта

показывает, что большое количество высококлассных спортсменов при полной физической готовности к рекордному результату допускают необъяснимые срывы во время соревнований. Также можно отметить, что у многих атлетов очень часто бывают примерно одинаковые физические кондиции, но при этом побеждают волевые личности, уверенные в победе. Поэтому проблема исследования развития волевых качеств личности в процессе занятий спортивной деятельностью является значимой и востребованной.

Таким образом, актуальность темы бакалаврской работы обусловлена необходимостью расширения и уточнения представлений о развитии волевых качеств личности старшеклассника в процессе занятий пауэрлифтингом.

**Объект исследования:** развитие личности в процессе занятий физической культурой и спортом.

**Предмет исследования:** развитие волевых качеств личности старшеклассников в процессе занятий пауэрлифтингом.

**Цель исследования:** изучение динамики развития волевых качеств личности в процессе занятий пауэрлифтингом.

**Задачи исследования:**

1) Рассмотреть проблему влияния занятий пауэрлифтингом на развитие волевых качеств личности старшеклассников.

2) Подобрать диагностический инструментарий для оценки развития волевых качеств личности старшеклассников.

3) Экспериментально исследовать динамику развития волевых качеств личности старшеклассников в процессе занятий пауэрлифтингом.

**Методы исследования:** теоретический анализ и синтез литературных источников, методы сравнения обобщение и аналогии, психологическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

**Структура работы:** бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка использованных источников, включающего 35 наименований.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

**Первая глава «Теоретический анализ проблемы развития волевых качеств личности в процессе занятий пауэрлифтингом»** посвящена обзору и анализу литературных источников, посвященных проблеме становления и развития волевых качеств в процессе занятий спортивной деятельностью вообще и пауэрлифтингом в частности.

Становление силы воли является одним из главных направлений развития личности спортсмена.

В процессе сложной и интенсивной, порой на грани человеческих возможностей спортивной деятельности испытываются и формируются морально-нравственные качества человека, укрепляется и закаляется воля, приобретается опыт нравственного поведения. На нравственной основе осуществляется формирование трудолюбия, способности к преодолению препятствий на жизненном пути, сильной воли и других личностных свойств и качеств. В тоже время настоящий опытный спортсмен получает положительные эмоции, так как они являются следствием волевого поведения. Ведь зачастую спортсмены испытывают удовлетворение не столько от самого результата, показанного ими на соревнованиях, сколько от преодоления препятствий на пути достижения этого результата.

Занятия физической культурой и спортом в силу высоких требований к психическим и физическим качествам являются самым продуктивным средством развития силы воли. Сила воли постоянно развивается в условиях повседневных тренировочных занятий и соревновательной деятельности. Но самым серьезным волевым испытанием оказываются не столько яркие соревновательные ситуации, которые все-таки не являются даже для самого опытного спортсмена обыденностью, сколько долговременные проявления

воли, повседневные, часто утомительные, однообразные занятия, лишенные всякой развлекательной атмосферы, которые постоянно из дня в день требуют от спортсмена проявления целеустремленности, настойчивости и выдержки.

Волевая подготовка спортсмена – задача такая же сложная, как силовая, техническая или тактическая подготовка, и этому компоненту подготовке необходимо уделять должное внимание. Воспитание воли включает в себя работу над такими психологическими качествами, как целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, выдержка и самообладание, инициативность и самостоятельность, дисциплинированность. Без развития этих качеств невозможны ни успешный тренировочный, ни успешный соревновательный процессы.

Пауэрлифтинг как вид спорта предъявляет достаточно высокие требования к психике спортсмена. Иногда спортсмену бывает значительно легче достичь определенного уровня физической, технической и тактической готовности к турниру, чем готовности психологической. Поэтому развитие волевых качеств, необходимых для успешного овладения каким-либо видом спорта, очень важно для пауэрлифтера.

Пауэрлифтинг оказывает мощное воздействие на развитие личностных качеств человека, наибольшее влияние при этом приходится на развитие воли спортсмена. Пауэрлифтер должен тренировать волевое усилие по преодолению, практически запредельных, но краткосрочных нагрузок. Достижение высоких спортивных показателей в пауэрлифтинге возможно только при условии систематических занятий, направленных на всестороннее физическое развитие, выработку волевых качеств, стремления к постоянному совершенствованию техники выполнения разного рода упражнений.

Положительное влияние занятий пауэрлифтингом на развитие психических функций, воспитание и совершенствование моральных и волевых качеств позволяет рассматривать его не только как вид спорта, но и

как мощное средство физического воспитания и систему развития и совершенствования личности.

**Во второй главе «Экспериментальное исследование развития волевых качеств личности старшеклассников в процессе занятий пауэрлифтингом»** представлены результаты реализованного эмпирического исследования.

Экспериментальными базами для реализации эмпирического исследования послужили МУ "ПОДРОСТКОВЫЙ - ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР "АЛМАЗ" г. Балашова Саратовской области и МОУ СОШ №3 г. Балашова Саратовской области.

В эмпирическом исследовании принимали участие юноши в возрасте 15 – 17 лет в количестве 12 человек.

В качестве методов экспериментального исследования были использованы следующие методики:

1. Методика на исследование волевой организации личности А.А. Хохлова
2. Опросник самооценки терпеливости как компонента развития волевых особенностей личности Е.П. Ильина и Е.К. Фешенко.

Реализованное нами экспериментальное исследование показало, что достаточно длительные занятия пауэрлифтингом способствовали развитию волевых качеств личности старшеклассников.

После двух лет интенсивных занятий пауэрлифтингом у старшеклассников значительно повысился уровень терпеливости. Они научились терпеть лишения, преодолевать трудности, встречающиеся им на пути достижения целей, как в спортивной, так и вне спортивной жизни.

Значительные положительные изменения произошли в сфере развития ценностно-смысловой организации личности. У старшеклассников появились отчетливые жизненные и спортивные цели, к достижению которых стоит стремиться. Полученные в контрольном исследовании результаты говорят о

высоком уровне организованности жизни наших спортсменов, соответствии их поведения выбранным ценностным и смысловым ориентирам.

Положительная динамика наблюдается в развитии способности к организации деятельности. Старшеклассники стали обладать более понятной жизненной перспективой, научились отделять главное от второстепенного, стали расставлять правильные акценты и приоритеты в своей жизни.

В результате длительных занятий пауэрлифтингом произошло повышение у старшеклассников уровня решительности. В результате занятий спортивно-тренировочной деятельностью у них улучшились способности к принятию ответственных решений и воплощению этих решений в свою жизнь. В данном случае необходимо отметить, что положительные изменения наступили не сразу, а лишь после длительных занятий пауэрлифтингом. То есть для личностного роста, как и для роста спортивных результатов, требуется значительное время, упорство и настойчивость. Да и изначально пауэрлифтингом идут заниматься достаточно решительные люди.

Одни из наиболее значительных изменений произошли в развитии уровня настойчивости старшеклассников. Старшеклассники после двух лет занятий пауэрлифтингом стали гораздо более настойчивей, стали последовательнее и упорнее двигаться в сторону достижения поставленных перед собой целей, предпринимая для этого значительные усилия и преодолевая все трудности и препятствия на своем пути.

В развитии самообладания динамика здесь не такая значительная. Тем не менее, старшеклассники в процессе занятий пауэрлифтингом научились держать себя в руках, контролировать свои действия и поступки в экстремальных ситуациях. Они стали в той или иной мере способны контролировать свою эмоциональную сферу, не допуская ее значительного влияния на спортивную и другие виды деятельности. Опять же, изменения по данному фактору наступили не сразу, а после длительных занятий спортом.

Показанная динамика уровня самостоятельности старшеклассников достаточно незначительная. Частично это может быть связано с тем, что обследованные нами старшеклассники изначально являются достаточно самостоятельными людьми, независимыми от посторонних воздействий. И снова полученные данные говорят о том, что для положительной динамики требуется значительное время и прилагаемые усилия.

Таким образом, в процессе занятий пауэрлифтингом у старшеклассников произошли наибольшие изменения в развитии таких волевых качеств личности как терпеливость, настойчивость, решительность, способность к целеполаганию и организации собственной деятельности. Менее значительные изменения произошли в развитии способности к самообладанию и уровне развития самостоятельности.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Любой спорт оказывает влияние на формирование личности спортсмена. Наибольшее влияние занятия спортом оказывают на развитие волевых качеств атлета. Физкультурно-спортивная деятельность - эффективное средство воспитания волевых качеств человека. Важнейшими из них являются: целеустремленность, дисциплинированность, настойчивость, решительность, самостоятельность, смелость, выдержка и самообладание. Интенсивные занятия спортом – это всегда преодоление себя, своих возможностей, терпение, упорство и настойчивость в достижении поставленных перед собой целей. Характерным фактором развития волевых качеств является преодоление трудностей, связанных с мобилизацией воли.

В пауэрлифтинге как виде спорта развитие волевых качеств проявляется ярче всего. В пауэрлифтинге невозможно достичь хоть сколько-нибудь значительных спортивных результатов, не прикладывая огромных волевых усилий. Достижение высоких спортивных показателей в пауэрлифтинге, как и в любом другом виде спорта, возможно только при условии систематических занятий, направленных на всестороннее

физическое развитие, выработку волевых качеств, стремления к постоянному совершенствованию техники выполнения разного рода упражнений.

Волевые качества спортсмена необходимо развивать целенаправленно. Воспитание волевых качеств в спорте происходит в процессе целенаправленного преодоления различных препятствий, связанного с затратой волевых усилий и осуществлением ряда специальных мероприятий по совершенствованию их структурных компонентов. Задача волевой подготовки в спорте состоит в целенаправленном формировании моральных и волевых качеств, черт характера спортсмена, которые позволили бы ему с одной стороны, гармонично сочетать занятия спорта с другими занятиями, а с другой – успешно реализовать свои специальные навыки и умения во время соревнований.

Экспериментальное исследование развития волевых качеств личности старшеклассников в процессе занятий пауэрлифтингом было реализовано на базе Муниципального учреждения "ПОДРОСТКОВЫЙ - ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР "АЛМАЗ" г. Балашова Саратовской области и МОУ СОШ №3 г. Балашова Саратовской области. В эмпирическом исследовании принимали участие старшеклассники (исключительно юноши) в возрасте 15 – 17 лет – учащиеся 10-11 классов. Объем экспериментальной выборки – 12 человек. Для реализации экспериментального исследования нами был подобран соответствующий диагностический инструментарий, включающий в себя следующие методики:

1. Методика на исследование волевой организации личности А.А. Хохлова

2. Опросник самооценки терпеливости как компонента развития волевых особенностей личности Е.П. Ильина и Е.К. Фешенко.

Наше экспериментальное исследование включает следующие этапы

- 1 этап экспериментального исследования – констатирующая диагностика исходного уровня развития волевых качеств личности у

старшекласников, впервые пришедших на занятия пауэрлифтингом. Сроки реализации – сентябрь 2016 года.

2 этап экспериментального исследования – диагностика развития волевых качеств личности старшекласников после года занятий пауэрлифтингом. Сравнение полученных данных с исходным уровнем развития волевых качеств. Сроки реализации – май 2017 года.

3 этап экспериментального исследования – контрольная диагностика уровня развития волевых качеств личности старшекласников после двух лет занятий пауэрлифтингом. Сравнение результатов констатирующего и контрольного исследований. Сроки реализации – апрель 2018 года.

Результаты 1 этапа экспериментального исследования показали, что у большинства обследованных нами старшекласников волевые качества развиты недостаточно, они нуждаются в тренировке. Незрелость волевых качеств мешает обучающимся в достижении и реализации спортивных и неспортивных целей.

Результаты 2 этапа экспериментального исследования показали, что волевые качества личности старшекласников развиваются. Юноши стали более способны прилагать усилия для достижения поставленных спортивных и внеспортивных целей.

Результаты 3 этапа экспериментального исследования продемонстрировали, что после 2 лет занятий волевые качества личности у старшекласников-пауэрлифтеров находятся уже на достаточно высоком уровне развития. Наши испытуемые стали способны прилагать усилия для достижения поставленных целей, что может пригодиться им как в спорте, так и обычной жизни. Развитие волевых качеств в процессе занятий спортом – процесс длительный, для достижения которого необходимо достаточное количество время и огромное приложение всех усилий, как физических, так и психологических.