

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теоретических
основ физического воспитания

**«ФОРМИРОВАНИЕ ВОЛЕВОЙ АКТИВНОСТИ У
СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ НАСТОЛЬНЫМ ТЕННИСОМ»**

АВТОРЕФЕРАТ

Студента 4 курса 414 группы

Теплякова Евгения Юрьевича

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Научный руководитель

Старший преподаватель _____

Е.А Щербакова

Зав. кафедрой

к.м.н., доцент _____

Т.А. Беспалова

Саратов 2023

В связи с формированием волевой активности в спортивной тренировке возможно выделить ряд относительно самостоятельных ее сторон, видов, имеющих существенные признаки, отличающие их друг от друга: технические, тактические, физические, психологические, теоретические и интегральные. Это упорядочивает представление о составляющих спортивного мастерства, позволяет в определенной мере систематизировать средства и методы их совершенствования, систему контроля и управления учебно-тренировочным процессом.

Только обладая необходимыми волевыми качествами, трудолюбием, настойчивостью, спортсмен может достичь высоких результатов. Неожиданное для спортсмена введение дополнительных заданий, постановка сверхтрудных (но посильных) задач, требующих длительной напряженной работы, поможет воспитать трудолюбие, желание как можно лучше и больше заниматься.

Не менее важно развивать у спортсменов, занимающихся настольным теннисом, упорство, настойчивость, умение идти к намеченной цели. При этом цель должна быть четко сформулирована краткосрочно и долгосрочно. Для того чтобы конечная цель не казалась недостижимой, перед спортсменами ставят промежуточные цели и задачи, затем все более усложняют их.

Тренировки - это не всегда плавное и равномерное движение вверх по ступеням к поставленной цели. Бывают и неожиданные на первый взгляд взлеты, и совершенно неожиданные падения, промахи. Иногда наступает стабилизация в уровне спортивных достижений, и проходят месяцы и годы, прежде чем спортсмен накопит силы и знания для новых успехов.

Как в общей, так и в спортивной психологии, проблема воли, волевых качеств и волевых усилий изучена достаточно обширно (А.Ф. Лазурский, 1916, С.Л. Рубинштейн, 1946, Н.Д. Левитов, 1956, А.Ц. Пуни, 1960, П.А. Рудик, 1962, В.К. Калинин, 1968, В.С. Мерлин, 1971, В.А. Крутецкий, 1974, В.И. Селиванов, 1974, В.А. Иванников, 1988, Е.П. Щербаков, 1990, С.Я.

Самулкин, 2004, О.Н. Яцков, 2006, Д.Ю. Жихарев, 2007, Е.П. Ильин, 2009, Е.В. Зефирова, 2012 и др.). Однако недостаточно полно изучены физиологические и психофизиологические механизмы проявления волевых качеств личности, волевая активность в спорте, ее структура и детерминанты, особенности в различных видах спорта. Не исключением является и настольный теннис, вид спорта в котором волевая активность непосредственно определяет спортивный результат [14].

Актуальность проблемы определяется значением волевой активности в достижении спортивных результатов и острой необходимостью ее постоянного совершенствования на всем протяжении спортивной подготовки.

Цель исследования – определение эффективных средств и методов формирования волевой активности у спортсменов, занимающихся настольным теннисом.

Объект исследования – тренировочный процесс спортсменов занимающихся настольным теннисом.

Предметом исследования является процесс волевой подготовки спортсменов занимающихся настольным теннисом.

Гипотеза исследования – будет проходить эффективнее если:

- процесс повышения волевой активности будет осуществляться систематически на протяжении всей подготовки спортсмена;
- перед спортсменом будут ставиться соответствующие цели и задачи;
- спортсмен будет принимать активное, заинтересованное, сознательное участие в развитии волевой активности.

Задачи исследования:

1. Определить средства и методы, определяющие эффективное формирование волевой активности у спортсменов.
2. Определить особенности формирования волевой активности у спортсменов занимающихся настольным теннисом.

3. Дать практические рекомендации по формированию волевой активности у спортсменов, занимающихся настольным теннисом.

Структура дипломной работы:

Работа изложена на 43 страницах печатного текста, состоит из введения, трех глав, заключения, списка используемых источников из 26 наименований и приложения А, приложения Б. В работе представлены 8 таблиц и 2 рисунка.

Глава 1. Значение волевой активности в спортивной деятельности

Воля проявляет себя в двух взаимосвязанных функциях - стимулирующей и тормозной.

Стимулирующая функция обеспечивается активностью человека. Активность порождает действие в силу специфики внутренних состояний человека, которые возникают в момент самого действия (человек, который испытывает потребность в поддержке во время своего выступления, призывает выказаться единомышленников; пребывая в глубокой печали, человек жалуется на всех окружающих и т.д.).

Активности присущи произвольность хода действий и поведения. Если активность выступает свойством воли, то она характеризуется произвольностью, т.е. предопределенность действий и поведения относительно поставленной цели. Такая активность не подчиняется актуальным побуждениям, она характеризуется способностью подниматься над уровнем требований ситуации (над ситуативностью).

Можно указать еще на одну особенность стимулирующей функции. Если у человека отсутствует актуальная потребность выполнять действие, но при этом необходимость выполнения ее он осознает, воля создает вспомогательное побуждение, изменяя смысл действия (делает его более значимым, вызывая переживания, связанные с предполагаемыми последствиями действия).

Так, после длительного выполнения неинтересной работы ребенок отказывается продолжать ее. Но достаточно экспериментатору попросить поработать еще, аргументируя это тем, что таким действиям надо будет обучить других детей, что они хотят этого, и ребенок охотно соглашается и долгое время выполняет монотонную работу. В таком случае ребенок увидел себя в роли "учителя" и смысл ситуации для него изменился.

Глава 2. Организация и методы исследования.

Для решения поставленных задач применялись методы исследования, используемые в теории и методике физической культуры и спорта:

- 1) Теоретический анализ литературы и обобщение, включавшие: анализ литературы, обобщение опыта ведущих спортсменов, тренеров и научных работников, анализ документальных материалов и результатов исследования;
- 2) Педагогическое наблюдение;
- 3) Анкетирование;
- 4) Педагогический эксперимент;
- 5) Математико-статистические методы.

Методика повышения волевой активности у спортсменов, занимающихся настольным теннисом, включает работу следующего содержания:

А) Формирование и развитие психических качеств (сила воли; концентрация (моменты, когда теннисист может провести отрезок игры на запредельных показателях); стремление к развитию и самообразованию; повышение интеллектуального уровня; длительная фокусировка (матчи, длящиеся 4-5 партий, требуют предельной внимательности); реакция).

Б) Систематическое введение дополнительных трудностей, влияющих на спортсмена на тренировочных занятиях.

В) Моделирование соревновательной деятельности на тренировочных занятиях:

- 1) Игры на счет с большим или меньшим количеством очков, чем у соперника;

- 2) Несколько игр подряд (без отдыха);
 - 3) Помехи со стороны спортсменов, играющих за соседними столами.
- Г) Использования средств психологической подготовки:
- 1) Самоанализ тренировочной и соревновательной деятельности;
 - 2) Аутотренинг;
 - 3) Самовнушение.

Глава 3. Результаты исследования и их обсуждения

1) Методами формирования волевой активности у теннисистов являются:

а) Регулярная и обязательная реализация тренировочной программы и соревновательных установок;

б) Систематическое введение дополнительных трудностей в тренировочный процесс;

в) Использование элементов соревнований и соревновательного метода при организации тренировочных занятий.

2) Средствами формирования волевой активности у теннисистов являются:

а) Спортивная деятельность с ее постоянно усложняющимися условиями;

б) Тренировочная и соревновательная деятельность;

в) Упражнения, которые несут какую-либо сложность в их выполнении.

2) Опыт психологического изучения показал, что особенностью формирования волевых качеств спортсменов – теннисистов является преодоление двух основных групп трудностей, встречаемых в их спортивной деятельности: трудности «объективные» и трудности «субъективные». К «объективным» можно отнести те трудности, которые воспитываются спортсменом в связи со специфическими для спорта препятствиями, без

преодоления которых спортсмен не может овладеть в совершенстве данным видом спорта. Субъективными трудностями называются трудности, основу которых составляет личное отношение спортсмена к объективным особенностям данного вида спорта, к условиям тренировок, спортивных соревнований и т. д.

3) Практические рекомендации по формированию волевой активности.

а) регулярная и обязательная реализация тренировочной программы и соревновательных установок.

Это требование связано с воспитанием у спортсмена привычек к систематическим усилиям и настойчивости во время их преодоления, умение довершать дело до конца, достигать поставленной цели.

Успех этого дела возможен лишь тогда, когда спортсмен четко осознал задачи спортивной подготовки, понимает, что достижение спортивных результатов невозможно без преодоления возрастающих трудностей, верит в тренера и в выбранную им методику подготовки.

б) систематическое введение дополнительных трудностей.

При этом используются различные средства ввода дополнительных задач, проведения тренировочных занятий в осложненных условиях, увеличение степени риска введения возбуждающих сенсорно эмоциональных факторов, осложнения соревновательных воздействий и другое.

в) использования самих соревнований и соревновательного метода при организации тренировочных занятий.

Повышению эффективности использования соревновательного метода; способствуют следующие методические приемы:

- соревнования с установкой на количество выполнения задания,
- соревнования с установкой на качество выполнения задания,
- соревнования в осложненных или не привычных условиях их прохождения.

Заключение

Чрезвычайно важно понимать, что ни один вид подготовки не осуществляется без участия психологии. Соответственно, успешность физической, технической, тактической подготовленности в большой мере зависит от знаний и навыков тренера в области психологии. Необходимый объём разносторонней информации, получаемой в ходе психодиагностических исследований, способствует индивидуализации и повышению эффективности педагогических и тренировочных воздействий на игроков команды, повышает точность прогнозирования и объективность оценки готовности к соревнованиям, позволяет создавать психологический климат в коллективе, а также предупреждать конфликтные ситуации.

В каждом виде спорта наличие и устойчивость проявления основных волевых признаков и полтона их проявления в различных жизненных ситуациях и спортивной деятельности детерминирована по-разному.

Всевозможные данные о личностных особенностях спортсменов-теннисистов демонстрируют нам существенные различия в уровнях выраженности целого ряда личностных качеств. Спортивная деятельность непосредственно связана с преодолением спортсменами-теннисистами различных препятствий. Преодоление этих трудностей зависит от выраженности волевой сферы спортсмена, или, как говорят, от силы воли. Она выражается в различных волевых качествах: настойчивости, упорстве, терпеливости, смелости, решительности, выдержке. Обладать всеми этими качествами в одинаковой степени спортсмены не могут. У одного лучше выражено одно волевое качество, у другого - другое. Поэтому необходимо развивать слабые качества.