



# ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ ЛИЧНОСТИ, ИЛИ ЕЩЁ РАЗ О ВОСПИТАНИИ СПОРТОМ

Г. ВАНАКОВА

**Р**аботая над проблемой развития жизнестойкости личности, мы подошли к исследованию саморегуляции и воли.

Имеется определённая последовательность в выработке волевых качеств личности у юношей. Вначале развиваются, в основном, динамические физические качества. Это — сила, быстрота и скорость реакции. Затем вырабатываются качества, связанные со способностью выдерживать большие и длительные нагрузки: выносливость, выдержка, терпение и настойчивость. Вслед за этим наступает черёд формирования более сложных и тонких волевых качеств.

Рассмотрим комплекс физических упражнений для развития морально-волевых качеств молодого человека:

**1. Развитие силовых качеств.** Развитие силы осуществляется повторным методом с использованием упражнений, проделываемых в динамическом и статическом режиме. Например, упражнение 8–10 повторений в одном подходе или с максимальным напряжением 1–2 повторения с интервалом отдыха 1–2 минуты.

Для мышц рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук в упоре, лёжа на полу, с отягощением; упражнение с преодолением сопротивления партнёра; поднятие гири 16 кг одной или двумя руками; подтягивание на высокой перекладине. В период подготовки к соревнованиям «Орлёнок» и «Зарница» для развития мышц рук используются пояса — отягощение весом 7 кг. В микротренировочном цикле (5 дней) работа с поясами включается в каждую тренировку, независимо от направленности работы. В начале тренировки у юношей — один подход к перекладине с максимальным количеством повторений. По окончании тренировки они делают два подхода к перекладине, по количеству повторений в половину от максимально возможного. И один подход без пояса на максимальное количество повторений. Например: в начале тренировки юноша выполняет 8 подтягиваний с поясом. Следовательно, в конце тренировки он делает два подхода по 4 повторения и один подход на максимум без отягощения.

Используя разнообразные природные достоинства Дальневосточного региона, есть возможность проводить занятия на берегу реки и как отягощение использовать камни. Каждый ученик подбирает отягощение индивидуально своим физическим данным. На таких тренировках используется метод «до отказа»; метод предельных нагрузок.

Для мышц брюшного пресса:

- ◆ удержание угла в упоре на брусьях или высокой перекладине с отягощением или без. Применяется изометрический метод;
- ◆ из положения сед поднятие прямых ног и медленное опускание их перед собой влево и вправо.

Упражнение для мышц спины:

- ◆ из положения лёжа на груди прогнуться;

73

Исследования  
и эксперименты  
[ 83 - 90 ]





- ♦ стоя в положении ноги врозь — наклон, спина прямая, взять груз (гиря, набивной мяч, гантели), сгибание, разгибание рук с отягощением;
- ♦ работа на параллельных брусьях (исходное положение — упор на руках), махи прямыми ногами вперёд с удержанием «уголка» на 2–3 сек.; 2 подхода по 10 повторений с отдыхом, 1 минута между подходами.

Упражнения для мышц ног:

- ♦ приседание на одной и двух ногах без упора и с грузом;
- ♦ из положения присед выпрыгивание вверх;
- ♦ приседание у гимнастической стенки с грузом на плечах,

Эффективным упражнением является работа в парах с партнёром. Приседание с партнёром на плечах у шведской стенки. Упражнение выполняется в один подход на максимальное количество повторений, но отягощение должно быть не более 70–75% от веса молодого человека, выполняющего упражнение.

После выполнения упражнений на развитие силы обязательно включаются упражнения на гибкость и расслабление работающих мышц.

Статические упражнения:

- ♦ удержание положения сед в упоре у стенки;
- ♦ удержание упора лёжа.

На уроках гимнастики используется метод «круговой тренировки». После упражнений «кувырки» вводятся упражнения для развития мышц рук и верхнего плечевого пояса.

Подтягивание на высокой перекладине с отягощением (пояс весом 7 кг) ребята делают 1 подход к перекладине на максимальное количество повторений. Также по мере сдачи контрольных нормативов по акробатике и гимнастике я дополнительно ввожу станции на развитие мышц брюшного пресса, спины и ног.

**2. Развитие выносливости.** Для развития общей выносливости применяются кроссы, ходьба на лыжах. Минимальная продолжительность упражнения 3–5 минут, максимальная — до 25–30 минут. Особенности рельефа, разнообразная, гористая, пересечённая местность позволяют использовать затяжные подъёмы в гору для большинства упражнений в беге.

Упражнения:

- ♦ бег с равномерной и переменной скоростью до 15 минут;
- ♦ повторный пробег отрезков 200–400 метров;
- ♦ бег на результат на 3000 метров;
- ♦ лыжные гонки на 5000 метров;
- ♦ спортивные игры.

На уроках в спортивном зале упражнения на выносливость включаются уже в вводной части, в виде пятиминутного разминочного бега. В осенне-весенний период целесообразно проводить бег по пересечённой местности до 20 минут. Причём часто используется ускорение в гору во время кроссовой подготовки.

При работе по лыжной подготовке применяются серии ускорений (4–6) на отрезках от 300 метров, на дистанции 5 км.

Для будущей трудовой деятельности и службы в армии важно развивать статическую выносливость. Это упражнения на перекладине:

- ♦ вис на перекладине,
- ♦ удержание груза 50% собственного веса.



**3. Развитие скоростно-силовых качеств.** Для развития скоростно-силовых качеств используются упражнения с отягощением, а также с преодолением собственной массы тела (различные прыжки, сгибание рук в упоре, подтягивание и т.д.). Обычно скоростно-силовые упражнения применяются в основной части урока. Темп выполнения высокий, продолжительность выполнения комплекса 8–10 минут. Выполнение упражнения 20 секунд с отдыхом 30 секунд. Упражнения выполняются по 2–3 повторения. Часто скоростно-силовая подготовка включает такие методы, как метод меняющихся нагрузок и метод предельных нагрузок.

Применяемые упражнения:

- ◆ многоскоки;
- ◆ эстафеты с использованием гимнастических снарядов;
- ◆ отжимания с хлопками рук;
- ◆ челночный бег;
- ◆ прыжки через скакалку.

Во время разминки учащимся предлагаются многоскоки, прыжковые упражнения, полоса препятствий. Очень удобно использовать метод «круговой» тренировки для развития скоростно-силовых качеств. Например, одна серия состоит из трёх упражнений:

- ◆ прыжки на скакалке;
- ◆ подъём туловища из положения лёжа;
- ◆ сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

Работа на станции длится 20 сек., отдых — 30 сек. Во время отдыха происходит интенсивное восстановление дыхания, затем упражнения на расслабление и переход к другому упражнению. Группа выполняет 3 серии упражнений с отдыхом между сериями 2 минуты.

**4. Развитие ловкости и точности движений.** Для развития ловкости и точности движений применяются такие игры, как футбол, волейбол, ручной мяч, метание гранаты в цель. На уроках акробатики развитием ловкости можно считать выполнение комбинаций из ранее изученных упражнений. Например, стойка на голове, выход в упор присев, кувырок вперёд, затяжной кувырок вперёд, кувырок назад с отжиманием рук и выходом на прямые ноги.

**5. Упражнения для развития равновесия и тренировки вестибулярного аппарата.** К ним относятся:

- ◆ передвижение по узкой опоре шагом, на носках, с поворотами кругом, то же и по наклонной опоре;
- ◆ различного вида прыжки со сменой положения ног, то же с закрытыми глазами.

Для тренировки вестибулярного аппарата применяются в вводной части урока различные вращения, наклоны головы и туловища, прыжки с поворотами. Продолжительность нагрузки не должна превышать 15 секунд. Учитывая тот фактор, что тренировка на развитие выносливости проводится в конце микротренировочного цикла (пятый день) и после тренировки, обязательным является посещение бани.

Трудности, которые испытывают юноши при выполнении физических нагрузок, бывают объективные и субъективные. К объективным трудностям относятся те максимальные мышечные усилия или физические действия, которые испытывает молодой человек. Каждое действие определяется его особенностями. На-





пример, приседание с партнёром на плечах. Трудность состоит в том, что отягощение требует от исполнителя определённых физических затрат. К субъективным трудностям относится личное отношение учащегося к данному виду деятельности или к условиям, при которых оно выполняется, отсутствие привычки к систематическому и упорному труду, страх перед соперником.

Опыт в решении актуальных психологических проблем, связанных с трудностями взросления, даёт юношам самоутверждение (за счёт здорового образа жизни); оптимизацию жизненной установки; расширение межличностных связей.

Созревая психологически, молодые люди начинают осознавать огромную значимость посильных физических упражнений. Внутренний настрой движет ими в совершенствовании многих физических, волевых и умственных качеств.

Применение комплекса физических упражнений решает следующие задачи:

- ◆ сохранение и укрепление физического здоровья учащихся;
- ◆ развитие потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом в соответствии со спецификой Дальневосточного региона;
- ◆ формирование у юношей необходимых личностных качеств, самооценки, выдержки, уверенности, самообладания;
- ◆ содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, дальнейшему развитию психических процессов и обучение основам психической регуляции, так необходимых в специфических региональных условиях;
- ◆ развитие личностного представления о ценности здорового образа жизни, престижности высокого уровня здоровья как условия совершенствования эмоционально-волевой сферы учащихся.

Динамическое наблюдение, проводившееся в течение учебного года при поэтапном использовании разработанной нами комплексной методики оценки, позволило выделить адекватные сдвиги изучавшихся показателей у учащихся, которые, кроме уроков физической культуры, дополнительно посещали спортивные секции, по сравнению с первоначальным этапом, когда юноши занимались только физическими упражнениями на уроках. Так, исследуемые двигательные способности: скоростные, скоростно-силовые и координационные способности, а также статическая, силовая, скоростная, динамическая и общая выносливость, у занимающихся в спортивных секциях достоверно возросли к концу учебного года.

Сравнительный анализ полученных результатов тестирования в течение учебного года показал, что у юношей, занимающихся в спортивных секциях, присутствует динамика волевых процессов. Итак, одним из наиболее эффективных путей развития волевых качеств является использование средств физического воспитания.

### *Литература*

1. Воспитание личности подростка в волевой деятельности: метод. рекомендации / Омский гос. пед. институт им. М. Горького. Омск: ОГПИ, 2001.
2. Зимин П.П. Воля и её воспитание у подростков. Ташкент, 1985.
3. Пуни А.Ц. Психологические основы волевой подготовки в спорте. М., 1997.
4. Рудик П.А. Психология воли спортсмена. М., 1992.
5. Селиванов В.И. Основные подходы к психологическому исследованию волевой активности личности // Экспериментальные исследования волевой активности. 1986. № 5. С. 3–23.