

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ДНЕВНИКА ВОЛЕВОГО САМОКОНТРОЛЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ-ГИРЕВИКОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

И.О. Смолдовская, Е.А. Иванов

Смоленский государственный университет спорта, Смоленск, Россия

Аннотация

Цель исследования заключалась в разработке и теоретическом обосновании дневника волевого самоконтроля соревновательной деятельности спортсменов-гиревиков.

Методика и организация исследования. В исследовании принимали участие 72 высококвалифицированных гиревика, входящих в состав сборной команды России. В течение двухгодичного цикла подготовки спортсмены экспериментальной группы в учебно-тренировочном процессе применяли разработанный дневник волевого самоконтроля.

Результаты проведенного исследования показали, что внедрение дневника волевого самоконтроля соревновательной деятельности оказывает существенное влияние на формирование регулятивных способностей волевой сферы спортсменов и соревновательную результативность в условиях постоянного воздействия стресс-факторов.

Заключение. Разработанный дневник волевого самоконтроля является эффективной частью системы волевой подготовки высококвалифицированных гиревиков. Внедрение практикума в учебно-тренировочный процесс способствует развитию самосознания спортсменов и способности управлять собственным поведением в условиях высокой конкурентности и запредельного уровня спортивных результатов, граничащих с пределом человеческих возможностей.

Ключевые слова: гиревой спорт, воля, волевая сфера, дневник самоконтроля, спортсмены высокой квалификации, соревновательная деятельность.

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL JUSTIFICATION OF THE DIARY OF VOLITIONAL SELF-CONTROL OF COMPETITIVE ACTIVITIES FOR HIGHLY QUALIFIED KETTLEBELL-LIFTERS

I.O. Smoldovskya, smolet72@mail.ru, ORSID: 0009-0008-9067-8718

E.A. Ivanov, zhenya-ru.iwanov@mail.ru, ORSID: 0009-0006-8332-5936

Smolensk State University of Sports, Smolensk, Russia

Abstract

The research purpose was to develop and theoretically substantiate a diary of volitional self-control of competitive activity of kettlebell-lifters.

Methodology and organization of the research. The study involved 72 highly qualified kettlebell-lifters who were members of the Russian national team. During the two-year training cycle, the athletes of the experimental group used the developed diary of volitional self-control in the training process.

The results of the conducted study showed that the introduction of a diary of volitional self-control of competitive activity has a significant impact on the formation of regulatory abilities of the volitional sphere of athletes and competitive performance under conditions of constant exposure to stress factors.

Conclusion. The developed diary of volitional self-control is an effective part of the volitional training system of highly qualified kettlebell-lifters. The introduction of practical training into the educational and training process contributes to the development of self-awareness of athletes and the ability to manage their own behavior in conditions of high competition and an extreme level of sports results bordering on the limit of human capabilities.

Keywords: kettlebell lifting, will, volitional sphere, self-control diary, highly qualified athletes, competitive activity.

ВВЕДЕНИЕ

Достижение максимально высоких рекордных результатов в гиревом спорте сопровождается высоким соперничеством и необходимостью преодолевать обширный спектр стресс-факторов, борьба с которыми требует развития волевой сферы у спортсменов на различных этапах подготовки через постоянное преодоление как внутренних, так и внешних препятствий и трудностей тренировочной и соревновательной деятельности [1,2,3,8], что неразрывно связано с волевым самоконтролем – способностью человека осознанно управлять своим поведением и действиями [10].

Проблема повышения результативности у спортсменов-гиревиков рассматривалась такими учёными, как В.Н. Гомонов (2000), О.В. Щербин (2016), В.Ю. Павлов (2020), В.П. Симень (2021), Н.В. Гришаев (2022), О.В. Мащенко (2022), однако повышение спортивного потенциала спортсменов-гиревиков за счет формирования рефлексивной среды соревновательной деятельности исследовано недостаточно.

Противоречивость проблемы развития волевой сферы средствами осознанности спортсмена в гиревом спорте заключается в том, что, с одной стороны, соревновательная деятельность предполагает осознанный самоанализ своего психического состояния [1,7,8] и волевых усилий [3,4] во временных интервалах соревновательного упражнения, а с другой – в практике отсутствуют целенаправленные программы развития волевой саморегуляции спортсмена; используется пассивный метод консервативного анализа соревновательного поведения, основанный преимущественно на передаче готовой информации спортсмену о допущенных ошибках; отсутствуют методические разработки рефлексивных механизмов, формирующих субъектность спортсменов-гиревиков.

Данный факт диктует необходимость обучения спортсменов навыкам волевой саморегуляции и создания развивающей образовательной среды, являющейся предиктором высокой соревновательной результативности.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследовании принимали участие 72 гиревика высокой квалификации, члены сборной команды России, из числа которых ЗМС – 7 чело-

век, МСМК – 42 чел., МС – 23 чел. Испытуемые были разделены на две группы – контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ).

Педагогический эксперимент проходил в период с 2021 по 2023 гг. на базе ФГБУ ТЦСКР «Крымский» и на кафедре педагогики и психологии ФГБОУ ВО «СГУС».

В ходе исследования спортсмены экспериментальной группы в учебно-тренировочном процессе после каждого соревнования осуществляли анализ своего выступления, согласно предложенному комплексу параметров в дневнике. В то же время выполнение заданий, направленных на самоанализ своей личности, способствовало осознанию гиревиками своих сильных сторон.

Для оценки эффективности и научного обоснования разработанного дневника нами использовались такие методы, как педагогическое наблюдение, анализ научно-методической литературы, документальных материалов (протоколов соревнований), психодиагностика, методы математической статистики.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Преодолению препятствий с помощью волевых способностей способствует осознанное отношение спортсмена как основного субъекта тренировочной и соревновательной деятельности к процессу своего совершенствования благодаря рефлексивным навыкам.

Данный факт стал основанием для разработки инновационного обучающего компонента волевой подготовки гиревиков высокого класса с помощью дневника волевого самоконтроля.

Методологической основой разработанного психолого-педагогического практикума явились общенаучные подходы:

- системный подход, заключающийся в изучении объектов как целостных систем, состоящих из отдельных структурированных элементов (И.В. Блауберг, К.К. Платонов, Э.Г. Юдин);
- деятельностный подход, характеризующий развитие личности в процессе выполнения определенного вида деятельности (А.Н. Леонтьев, С.А. Рубинштейн).

Частно-методологическая основа разработанного дневника волевого самоконтроля базировалась на теории функциональной структуры регуляции психических состояний В.И. Моросановой [6] и

включала в себя такие компоненты, как особенности постановки, принятия и удержания целей; анализ условий деятельности; планирование, программирование действий, необходимых для достижения цели; контроль и оценка результатов своей деятельности.

Конкретно-научный уровень был представлен специфическими принципами спортивной тренировки (А.П. Матвеев, В.Н. Платонов).

Теоретическим обоснованием разработанного дневника явился мотивационный и регулятивный подходы к представлению воли [5,11].

Согласно мотивационному подходу, человек принимает решение о действии в борьбе мотивов (Г.И. Челпанов); воля способна подчинить поведение поставленным целям (А.И. Божович); изменить побуждение путем смены смысла действия (В.И. Иванников).

Регулятивный подход понимания воли характеризуется способностью человека к сознательному саморегулированию своего поведения в затрудненных условиях при достижении цели (В.И. Силованов); управлением психическими

процессами, поведением, мотивацией с помощью воли (А.С. Выготский); механизмом регуляции психических функций в соответствии с решаемыми задачами (М.Я. Басов); организацией поведения человека на пути к заданной цели (Р. Мэй).

Осуществление работы с дневником волевого самоконтроля проходило на основе педагогических принципов:

- индивидуализации – учета личностных особенностей спортсменов при работе с дневником;
- сознательности и активности, ведущих к формированию сознательной потребности у спортсменов к использованию дневника.

Модель дневника (рисунок) представляет собой структурированную систему самоконтроля соревновательной деятельности, направленную на повышение ее эффективности посредством обучения спортсменов управлению поведением, рефлексии, осознанности, самопознания и самоконтроля в ходе прохождения предлагаемого учебного и развивающего материала.



Рисунок – Модель дневника волевого самоконтроля соревновательной деятельности для спортсменов-гиревиков высокой квалификации

Figure – Model of a diary of volitional self-control of competitive activity for highly qualified kettlebell-lifters

Структура дневника состоит из 3 взаимосвязанных блоков:

1. Самоанализ – включает в себя оценку умений и навыков волевой саморегуляции; анализ волевых качеств и физической подготовленности с целью определения сильных и слабых сторон спортсмена; оценку спортивной успешности как в начале, так и в конце соревновательного сезона; определение соревновательных внутренних и внешних стресс-факторов и приемов противодействия им; диагностику осознанности.

2. Анализ соревнований – представляет собой мониторинг 13 выступлений в годичном цикле и включает постановку целей, определение психического состояния перед [9] и во время выступления, количественный и качественный анализ видеовыступлений, а также итоговую количественно-качественную оценку успешности соревновательного сезона. Существенным дополнением в работе с данным блоком является цифровизация анализа выступлений посредством Google, Яндекс-форм. Разработанная технология позволяет как спортсмену, так и тренеру в режиме реального времени осуществлять анализ соревновательной деятельности с помощью различных электронных устройств (ПК, ноутбук, планшет, мобильный телефон).

3. Теоретическая подготовка – обучение спортсменов-гиревиков базовым знаниям о волевой сфере (воля, трудности, препятствия, волевые качества, средства волевой саморегуляции, совершенствования волевых качеств) как основе для последующего использования разработанного практикума.

Эффективность внедрения дневника была обусловлена изменением показателей регулятивных способностей спортсменов. В ходе эксперимента воздействие на испытуемых различалось в том, что в экспериментальной группе применялся разработанный дневник волевого самоконтроля соревновательной деятельности, в то время как в контрольной группе гиревики тренировались без психолого-педагогического практикума.

На первом этапе исследования обе группы испытуемых характеризовались однородностью и не имели статистических различий. Так, в контрольной группе показатели ре-

зультативности спортсменов, выступающих в «двоеборье», составляют $210,58 \pm 5,46$, волевой саморегуляции – $19,55 \pm 0,65$, настойчивости – $13,66 \pm 0,36$, самообладания – $9,77 \pm 0,59$, тревожности – $6,94 \pm 0,48$, соревновательной эмоциональной устойчивости – $0,55 \pm 0,45$, у гиревиков дисциплины «длинный цикл» – $73,55 \pm 2,34$; $18,55 \pm 0,64$; $13,33 \pm 0,45$; $9,27 \pm 0,51$; $7,61 \pm 0,54$; $-1,22 \pm 0,47$ соответственно.

В экспериментальной группе среди спортсменов дисциплины «двоеборье» определены следующие показатели: результат – $214,55 \pm 5,63$, волевая саморегуляция – $18,33 \pm 0,73$, настойчивость – $13,05 \pm 0,48$, самообладание – $8,67 \pm 0,53$, тревожность – $8,61 \pm 0,65$, соревновательная эмоциональная устойчивость – $1,22 \pm 0,61$. В то время как у гиревиков в «длинном цикле» – $74,16 \pm 2,70$; $18,61 \pm 0,79$; $13,16 \pm 0,57$; $9,27 \pm 0,46$; $8,22 \pm 0,70$; $-1,27 \pm 0,67$ соответственно.

За время эксперимента в экспериментальной группе у спортсменов, выступающих в дисциплине «длинный цикл», произошло достоверное ($p < 0,05$) улучшение показателей самообладания (на 12,62%), тревожности (на 8,76%), волевой саморегуляции (8,32%); в дисциплине «двоеборье» – на 17,18%; 9,76%; 10,58% соответственно. Также увеличился и соревновательный результат (на 4,95% у гиревиков в «двоеборье»; на 7,79% – в «длинном цикле»), что является крайне высоким показателем на данном уровне мастерства, согласно Н.В. Гришаеву [2]. Также изменилось и качество социальных установок спортсменов.

Вместе с тем как спортсмены, так и тренеры спортивной сборной команды Российской Федерации по гиревому спорту в течение эксперимента отметили значительную актуальность применяемого дневника как эффективного и доступного средства развития волевой сферы и осуществления контроля соревновательной деятельности.

В то время как в контрольной группе незначительно улучшились показатели тревожности (у гиревиков дисциплины «длинный цикл») – на 3,68% и спортивного результата (на 0,39% в «двоеборье», в «длинном цикле» – на 0,44%). При этом у спортсменов данной группы была выявлена непостоянность соревновательного результата.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, разработанный дневник волевого самоконтроля соревновательной деятельности представляет собой инновационный обучающий, диагностический, коррекционный инструментарий, внедрение которого в

учебно-тренировочный процесс гиревиков высокой квалификации показало высокую эффективность, обусловленную развитием регулятивных способностей и соревновательной результативности спортсменов.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Гришаев, Н. В. Комплексный контроль в системе спортивной подготовки высококвалифицированных спортсменов-гиревиков: диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Гришаев Николай Валерьевич. – Санкт-Петербург, 2023. – 215 с.
2. Гришаев, Н. В. Анализ спортивных результатов в гиревом спорте с учётом различных вариантов определения границ весовых категорий / Н. В. Гришаев, А. В. Мельников, А. Х. Талибов, М. В. Поляничко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2024. – № 9(235). – С. 128-131.
3. Иванов, Е. А. Стресс-факторы соревновательной деятельности спортсменов-гиревиков / Е. А. Иванов // Сборник научных трудов молодых ученых университета / Смоленский государственный университет спорта, 2023. – С. 36-37.
4. Карякин, К. Р. Условия развития волевых качеств подростков, способствующих достижению спортивных успехов / К. Р. Карякин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 7(221). – С. 417-422.
5. Маланов, С. В. Мотивация, воля, целеполагание и рост спортивного мастерства у бегунов на средние и длинные дистанции / С. В. Маланов, А. С. Субаева

- // Экспериментальная психология. – 2021. – Т. 14, № 3. – С. 168-182.
6. Моросанова, В. И. Личностные аспекты саморегуляции произвольной активности человека / В. И. Моросанова // Псих. Журнал. 2002. – Т. 23. №6. – С. 5-17.
 7. Павлов, В. Ю. Формирование профессиональных знаний у студентов педагогических вузов по подготовке квалифицированных гиревиков / В. Ю. Павлов, О. Н. Бобина, А. Ю. Вязигин // Научно-педагогическое обозрение. – 2022. – № 1(41). – С. 60-69.
 8. Симень, В. П. Особенности развития волевых качеств гиревиков в процессе тренировочной деятельности / В. П. Симень, Г. Л. Драндров, Д. В. Щербина // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 11. – С. 77-78.
 9. Beckmann, J. Self-regulation of athletic performance. / J. Beckmann, J. Smelser, Paul B. Baltes // International Encyclopedia of the Social and Behavioral Sciences. Elsevier. – 2011. – P. 14947-14952.
 10. Duckworth, A. L. Beyond willpower: Strategies for reducing failures of self-control / A. L. uckworth, K. L. Milkman, D. Laibson // Psychological Science in the Public Interest. – 2018. – 19(3), P. 102-129.
 11. Turdimurodov, D. Y. Willed qualities of a personality and ways of their formation in sport / D. Y. Turdimurodov // ISJ Theoretical & Applied Science. – 2021. – Т. 12. – №. 104. – С. 689-692.

REFERENCES:

1. Grishaev, N. V. Comprehensive control in the system of sports training of highly qualified kettlebell-lifters: dissertation for the degree of candidate of pedagogical sciences / Grishaev Nikolay Valerievich. – St. Petersburg, 2023. – 215 p.
2. Grishaev, N. V. Analysis of sports results in kettlebell lifting taking into account various options for determining the boundaries of weight categories / N. V. Grishaev, A. V. Melnikov, A. Kh. Talibov, M. V. Polyanichko // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. – 2024. – No. 9 (235). – P. 128-131.
3. Ivanov, E. A. Stress factors of competitive activity of kettlebell-lifters / E. A. Ivanov // Collection of scientific papers of young scientists of the university / Smolensk State University of Sports. Volume Issue 30. – Smolensk: Smolensk State University of Sports, 2023. – P. 36-37.
4. Karyakin, K. R. Conditions for the development of volitional qualities of adolescents that contribute to the achievement of sports success / K. R. Karyakin // Scientific Notes of the P.F. Lesgaft University. – 2023. – No. 7 (221). – P. 417-422.
5. Malanov S. V. Motivation, will, goal setting and growth of sports skills in middle- and long-distance runners / S. V. Malanov, A. S. Subaeva // Experimental Psychol-

- ogy. – 2021. – Vol. 14, No. 3. – P. 168-182.
6. Morosanova, V. I. Personal aspects of self-regulation of voluntary human activity / V. I. Morosanova // Psych. Journal. 2002. – Vol. 23. No. 6. – P. 5-17.
 7. Pavlov, V. Yu. Formation of professional knowledge of students of pedagogical universities in the training of qualified kettlebell lifters / V. Yu. Pavlov, O. N. Bobina, A. Yu. Vyazigin // Scientific and pedagogical review. – 2022. – No. 1 (41). – P. 60-69.
 8. Simen, V. P. Features of the development of volitional qualities of kettlebell lifters in the process of training activities / V. P. Simen, G. L. Drandrov, D. V. Shcherbina // Theory and practice of physical education. – 2016. – No. 11. – P. 77-78.
 9. Beckmann, J. Self-regulation of athletic performance / J. Beckmann, J. Smelser, Paul B. Baltes // International Encyclopedia of the Social and Behavioral Sciences. Elsevier. – 2011. – P. 14947-14952.
 10. Duckworth, A. L. Beyond willpower: Strategies for reducing failures of self-control/ A. L. uckworth, K. L. Milkman, D. Laibson // Psychological Science in the Public Interest. – 2018. – 19(3), P. 102-129.
 11. Turdimurodov, D. Y. Willed qualities of a personality and ways of their formation in sport / D. Y. Turdimurodov // ISJ Theoretical & Applied Science. – 2021. – Vol. 12. – №. 104. – p. 689-692.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ:

Смолдовская Ирина Олеговна (Smoldovskaya Irina Olegovna) – кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики и психологии; Смоленский государственный университет спорта, Россия, г. Смоленск, пр. Гагарина, 23; smolet72@mail.ru; ORSID: 0009-0008-9067-8718

Иванов Евгений Андреевич (Ivanov Evgenii Andreevich) – соискатель, преподаватель кафедры теории и методики спортивных единоборств; Смоленский государственный университет спорта, Россия, г. Смоленск, пр. Гагарина, 23; zhenya-gu.iwanov@mail.ru; ORSID: 0009-0006-8332-5936

Авторы внесли равноценный вклад в работу / The authors contributed equally to the work

- Поступила в редакцию 10 января 2025 г.
- Принята к публикации 17 февраля 2025 г.
- Submitted to the editorial board on January 10, 2025
- Accepted for publication February 17, 2025

Раскрытие информации о конфликте интересов / Disclosure of conflicts of interest

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов / The authors declare no conflict of interest

ОБРАЗЕЦ ЦИТИРОВАНИЯ

Смолдовская, И.О. Теоретико-методологическое обоснование дневника волевого самоконтроля соревновательной деятельности для спортсменов-гиревиков высокой квалификации / И.О. Смолдовская, Е.А. Иванов // Наука и спорт: современные тенденции. – 2025. – Т. 13, № 1 – С. 113-118. DOI: 10.36028/2308-8826-2025-13-1-113-118

FOR CITATION

Smoldovskaya I.O., Ivanov E.A. Theoretical and methodological justification of the diary of volitional self-control of competitive activities for highly qualified kettlebell-lifters. Science and sport: current trends., 2025, vol. 13, no. 1. – pp. 113-118. DOI: 10.36028/2308-8826-2025-13-1-113-118

