

- [Текст] : учебник / под ред. С.П. Евсеева. – М. : Спорт, 2007. – 296 с.
9. Физическая реабилитация инвалидов с поражением опорно-двигательной системы [Текст] : учеб пособие / С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло, АИ. Малышев, Г.В. Герасимова, А.А. Потапчук, Д.С. Поляков. – М. : Советский спорт, 2010. – 488 с.
10. Чедова, Т. И. Физическая культура. Инклюзивное образование: физическая культура как ресурс для реализации инклюзии в высшем образовании [Текст] : учебно-методическое пособие / Т. И. Чедова. – Пермь, 2021. – 167 с.

УДК 374.73

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ МУЖЧИН 23-25 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

**Зелепухина Ангелина Викторовна,
Макаридин Дмитрий Николаевич**

Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация: В статье рассматриваются особенности развития волевых качеств мужчин в процессе занятий физической культурой. Различные внешние препятствия и субъективные трудности, преодоление которых является одним из механизмов развития волевой сферы личности. Приведены результаты экспериментального исследования уровня развития таких качеств как самостоятельность, инициативность, выдержка, дисциплинированность и смелость.

Ключевые слова: Физическая культура, кроссфит, волевые качества.

FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF STRONG-WILLED QUALITIES OF MEN AGED 23-25 IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

**Zelepukhina Angelina Viktorovna,
Makaridin Dmitry Nikolaevich**

Tyumen State University, Tyumen, Russia

Abstract: The article discusses the features of the development of strong-willed qualities of men in the process of physical education. Various external obstacles and subjective difficulties, the overcoming of which is one of the mechanisms for the development of the volitional sphere of personality. The results of an experimental study of the level of development of such qualities as independence, initiative, endurance, discipline and courage are presented.

Keywords: Physical culture, crossfit, strong-willed qualities.

Проблема развития волевой сферы считается одной из фундаментальных, но наименее разработанных проблем развития личности [1; 2]. Ее актуальность обусловлена тем, что у многих выпускников высших учебных заведений после завершения обучения оказываются слабо сформированными такие личностные качества, как самостоятельность, инициативность, выдержка, дисциплинированность и смелость. Такой вывод можно сделать, исходя из часто встречающихся среди студентов высших учебных заведений проблем: низкий уровень физического развития, отсутствие мотивации к регулярным занятиям двигательной активностью, пренебрежительное отношение к своему

здоровью, отсутствие физической и психологической выносливости, а значит и способности справляться с жизненными трудностями.

Низкий уровень развития волевых качеств мешает при трудоустройстве на работу, организации профессиональной деятельности и участия в социальной жизни. Таким образом, исходя из необходимости изучения возможного влияния средств физической культуры на развитие волевых качеств личности, было произведено исследование.

Цель: доказать эффективность специально разработанного комплекса физических упражнений для развития волевых качеств мужчин 23-25 лет.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников; опрос; опытно-экспериментальное исследование; методы математической статистики.

Организация исследования. Исследование проводилось в период с сентября 2021 по май 2022 года, на базе кроссфит зала «Нефть». Для исследования волевых качеств было взято 16 мужчин возраста 23-25 лет. Они проходили опрос до начала занятий кроссфитом три раза в неделю в течение 9 месяцев и после.

Результаты исследования. Перед проведением эксперимента мы определили исходный уровень развития волевых качеств у испытуемых с помощью опроса выбранной методики. Обобщенные результаты, позволяющие определить исходный уровень развития волевых качеств, представлены в таблице 1, где В – выраженность волевого качества, Г – его генерализованность.

Таблица 1

Результаты оценки уровней развития волевых качеств у мужчин (до эксперимента, в % от общего числа)

Волевые качества										
Уровни	Целеустремленность		Решительность		Настойчивость		Инициативность		Выдержка	
	В	Г	В	Г	В	Г	В	Г	В	Г
низкий	62	65	56	60	67	56	56	50	58	50
средний	38	35	44	40	33	44	44	50	42	50
высокий	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

На основе полученных результатов, мы можем сделать вывод, что на данном этапе исследования уровни развития волевых качеств преимущественно оцениваются как низкий и средний, высокий уровень не был отмечен ни у кого.

Самый низкий уровень развития наблюдается у выдержки. Около 40-55% мужчин оценивают уровень развития данного качества как «низкий».

Существенной разницы в исходном уровне развития волевых качеств не обнаружено, и это позволяет нам реализовать модель по их развитию с помощью средств физической культуры и спорта (в частности, выполнения разработанного нами комплекса физических упражнений).

Испытуемые занимались кроссфитом 3 раза в неделю в течение 9 месяцев по разработанной нами тренировочной программе. Комплексы состояли из комбинаций силовых, тяжелоатлетических, гимнастических упражнений и

кардио с различными вариациями чередования времени отдыха, интенсивности и объема работы.

Мы рекомендовали примерно следующее распределение времени по частям тренировочного занятия: подготовительная часть (разминка) – 25-30 минут, основная часть (тренировка) – 45-60 минут в зависимости от объема работы, заключительная (заминка) – 5-15 минут. Общая продолжительность занятия в среднем составляла 90 минут.

Один цикл занятий (он приведен в таблице 2) составлял 1,5 месяца. По прошествии этого времени, показатели силы и выносливости занимающихся росли, в соответствии с этим, программа подвергалась корректировке: увеличивалось количество повторений, вес снаряда, уменьшалось количество отдыха между сериями в высокоинтенсивных метконах.

Таблица 2

Фрагмент комплекса физических упражнений, направленных на развитие волевых качеств

Первая неделя		
Понедельник	Среда	Пятница
8 сетов каждые 90 секунд 9 берпи через штангу + 1 рывок в сед (80% от ПМ) Отдых 5 минут 8 сетов каждые 90 секунд 10 калорий байк + 1 взятие в стойку (80% от ПМ) Отдых 5 минут 8 сетов каждые 90 секунд 12 прыжков на тумбу + 8 махов гирей над головой	Рывок в стойку без разбива 4x5 (70% от ПМ) Приседания со штангой над головой 5x2 (90% от ПМ) ЕМОМ – 10 минут 8 калорий байк На время 4 каната с ногами 25 трастеры 25 кг 4 каната с помощью ног Отдых 60 секунд 15 строгих отжиманий в стойке 15 подтягиваний киппинг Отдых 60 секунд 800 м гребля 25 берпи через греблю	ЕМОМ – 5 минут 25 двойные прыжки на скакалке + 1 канат с помощью ног Отдых 3 минуты ЕМОМ – 5 минут 25 двойные прыжки на скакалке + 1 канат с помощью ног Гиперэкстензия без веса 4x30 Отдых между сетами 2 минуты Байк спринты 8 сетов 10 секунд спринт 100% Отдых между сетами 2 минуты 3 раунда на время 35 броски мяча в цель 6 кг 15 берпи через штангу фронтально
Вторая неделя		
Понедельник	Среда	Пятница
АМРАР – 50 минут 50 воздушные приседания 12 отжиманий от пола 2 минуты байк легко 15 берпи 7 носки к перекладине 2 минуты байк легко 5 подтягиваний киппинг 12 махов гирей 2 минуты байк легко	Взятия в сед без разбива каждый сет 5-4-3-2-1 (вес 80% от ПМ) Отдых между сетами 2 минуты Тяга толчковая с подрывом 5x3 (вес 100%) Отдых между сетами 2 минуты Становая тяга 6x1 (95% от ПМ) Отдых между сетами 2 минуты Болгарский присед с гантелями 4x8 (60%) Отдых между сетами 2 минуты	Alt. ЕМОМ – 10 минут 5 отжиманий на брусьях 10 v-складка Практика носков к перекладине Фронтальные приседания 5x3 (70% от ПМ) Отдых между сетами 2 минуты Швунг толчковый 5x3 (70 % от ПМ) Отдых между сетами 2 минуты Жим лежа 4x6 (80% от ПМ)

	Подъем таза лежа на скамейке 5x6 (85%) Отдых между сетами 2 минуты	5 раундов на время 18 GHDSit-Up 20 м сани 10 рывков 2 гири
--	--	---

Оценка эффективности предложенного нами комплекса упражнений осуществлялась в ходе педагогического эксперимента. В результате опроса мы получили данные об уровне развития каждого волевого качества участников до и после экспериментальной работы.

Анализ полученных результатов, наглядно демонстрирует, что за время проведения эксперимента в уровне развития волевых качеств мы можем наблюдать положительную динамику. Сильный уровень выраженности волевых качеств теперь имеют от 20% до 36% мужчин. Настойчивость и инициативность получили наиболее высокую оценку.

В таблице 3 представлены результаты констатирующего эксперимента, проведенного в сентябре 2021 в сравнении с результатами контрольного эксперимента в мае 2022.

Таблица 3

Показатели уровней развития волевых качеств у мужчин до и после эксперимента (в % от общего числа)

		Волевые качества									
Уровни		Целеустремленность		Решительность		Настойчивость		Инициативность		Выдержка	
		В	Г	В	Г	В	Г	В	Г	В	Г
низкий	до	62	65	56	60	67	56	56	50	58	50
	после	44	44	35	40	54	44	48	40	44	40
средний	до	38	35	44	40	33	44	44	50	42	50
	после	52	52	65	60	38	52	40	52	56	60
высокий	до	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	после	4	4	0	0	8	4	12	8	0	0

За время проведения эксперимента более чем на 1/3 снизился слабый уровень развития волевых качеств. Самая высокая динамика наблюдалась у решительности, настойчивости и инициативности. Все это свидетельствует об эффективности разработанного нами комплекса физических упражнений, который был направлен на развитие волевых качеств.

Для проверки достоверности полученных в ходе эксперимента результатов мы воспользовались методом математической статистики – парным t-критерием Стьюдента для зависимых выборок.

Таблица 4

Оценка эффективности комплекса физических упражнений, направленного на развитие волевых качеств, с помощью t-критерия Стьюдента

		Волевые качества									
Уровень/ Значение t- критерия Стьюдента		Целеустремленность		Решительность		Настойчивость		Инициативность		Выдержка	
		В	Г	В	Г	В	Г	В	Г	В	Г

низкий	до	62	65	56	60	67	56	56	50	58	50
	пос ле	44	44	35	40	54	44	48	40	44	40
<i>t</i>		12,7	22,4	12,5	16,7	2,1	14,0	9,1	10,2	14,0	10,2
средний	до	38	35	44	40	33	44	44	50	42	50
	пос ле	52	52	65	60	38	52	40	52	56	60
<i>t</i>		6,5	17,5	14,8	17,3	7,7	6,6	4,3	16,5	12,0	2,6
высокий	до	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	пос ле	4	4	0	0	8	4	12	8	0	0
<i>t</i>		6,1	6,1	0	0	10,2	6,1	16,2	6,1	0	0

При сравнении полученных значений t-критерия Стьюдента с табличным, которое при числе степеней свободы f равном $16 - 1 = 15$ и уровне значимости $p=0,05$ составляет 2,131. Поскольку полученные нами значения больше критического, мы можем сделать вывод о наличии статистически значимых различий показателей уровня развития волевых качеств до и после систематических занятий кроссфитом.

Выводы. В ходе проведенного эксперимента была доказана эффективность разработанного комплекса физических упражнений, направленных на развитие волевых качеств у мужчин. Таким образом, можно сделать вывод о том, что физические упражнения являются одним из наиболее эффективных способов развития волевой сферы.

Список литературы

1. Макаридин Д. Н. Психологические резервы спортивной деятельности единоборцев (на примере каратэ WKF) / Д. Н. Макаридин // Теория и практика физической культуры. 2016. №12. – С. 65-67
2. Платонов, Н.Н. Формирование волевого развития личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности с оздоровительной направленностью / Н.Н. Платонов // Якутск. – 1998. – С. 23.

УДК 796.011

ВОЗРАСТНЫЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ

Карлышев Владимир Михайлович,

Миронова Валентина Михайловна,

Воловая Татьяна Альбертовна

Уральский государственный университет физической культуры,
Челябинск, Россия

Аннотация. В статье обобщаются знания о здоровьесбережении на разных жизненных этапах. Подчеркиваются ключевые аспекты физического и психического благополучия, на которые желательно ориентироваться человеку в процессе достижения активного долголетия и успешной самореализации.

Ключевые слова: здоровье, благо, здоровьесбережение, уровни благополучия, этапы жизни, двигательная активность, ведущие аспекты жизнедеятельности, индивидуальные возможности.