

**ЦИФРОВОЙ РЕЕСТР
ЛУЧШИХ ПРАКТИК
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ**



ОПИСАНИЕ ПРАКТИКИ

ДИАГНОСТИКА ВОЛЕВОГО КАЧЕСТВА "СМЕЛОСТЬ" У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ- ЕДИНОБОРЦЕВ

**Бюджетное общеобразовательное
учреждение Орловской области
«Созвездие Орла»**

Орловская область

2021 г.

ДИАГНОСТИКА ВОЛЕВОГО КАЧЕСТВА «СМЕЛОСТЬ» У СПОРТСМЕНОВ-ЕДИНОБОРЦЕВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Спортивные единоборства в виду особого характера психофизических нагрузок, высокой динамической напряженности, интенсивности и вариативности тренировочного и соревновательного процессов предъявляют специфические требования к развитию личностных качеств спортсменов, в структуре которых ведущая роль, безусловно, принадлежит волевым качествам.

«Что толку от острого меча, если он в руках труса?» - этот знаменитый афоризм содержит аллегорическое по форме, но очень точное по содержанию описание того значения, которое для спортсмена-единоборца имеют волевые качества. Воля это тот инструмент, который не только позволяет спортсмену преодолевать встречающиеся на его пути трудности, но и обуславливает саму возможность эффективного использования в соревновательной практике его физических возможностей и индивидуального тактико-технического арсенала.

Успешное решение задач стоящих перед спортсменом-единоборцем обусловлено не только достижением высокого уровня физической и тактико-технической подготовленности, но и способностью в полной мере реализовать свой потенциал в соревновательной обстановке, которая в спортивных единоборствах характеризуется непрерывным возникновением экстремальных ситуаций, связанных с высокой ответственностью, наличием реальной опасности, острого дефицита времени, высокой вариативностью и непредсказуемостью развития событий спортивного поединка.

Практика спортивных единоборств регулярно демонстрирует примеры того, как боец, благодаря наличию развитых волевых добивается победы в сложных соревновательных условиях над превосходящим соперником, компенсируя средствами психологической мобилизации и волевым усилием превосходство соперника в технике или уровне физической подготовленности.

В соревновательном аспекте смелость, как частное проявление волевых качеств спортсмена имеет особую значимость для единоборцев, поскольку боец, как правило, не имеет точного представления о силах противника, уровне его физической

подготовленности, степени владения техническим арсеналом и особенностях тактических установок. Смелость позволяет единоборцу эффективно действовать в условиях подобной неопределенности, в случае столкновения с непредвиденными факторами, эффективно проявлять полученные навыки в условиях реального поединка, не сдаваться и вести бой до конца, невзирая на кажущееся или реальное превосходство соперника. В аспекте спортивной подготовки единоборца смелость играет ключевую роль в успешном освоении технических элементов, связанных с высокой степенью риска.

Очевидно, что систематическая работа по оценке, корректировке и акцентированному развитию смелости должна проводиться со спортсменами-единоборцами уже на этапе начальной подготовки, поскольку именно в этот

период закладываются основы будущего спортивного мастерства, создается фундамент развития необходимых спортсмену психофизических качеств, формируются особые паттерны поведения единоборца. В конечном счете, именно на этом этапе предопределяется успех или неудача дальнейшего тренировочного процесса.

Именно в этот период молодым спортсменам чаще всего приходится преодолевать не только физические, но и психические трудности в борьбе с собственной слабостью и негативными психическими установками, преодолевать неуверенность и страх. При этом, волевая подготовка совершенно справедливо рассматривается исследователями как один из самых сложных разделов психологической подготовки спортсменов. Для построения и успешного функционирования рациональной системы развития смелости необходимо, прежде всего, наличие простых и эффективных диагностических инструментов для максимально точной оценки степени развития этого качества, позволяющих на основе комплексного анализа полученных данных и интерпретации результатов исследования дифференцировано оценивать степень развития смелости применительно к спортивной практике, в специфическом для единоборств ракурсе.

В отсутствии подобного инструмента тренеру, осуществляющему волевою подготовку единоборца невозможно не только точно и достоверно оценить текущий уровень развития смелости спортсмена, но и объективную эффективность проводимых мероприятий по развитию волевых качеств.

Для использования в повседневной тренерской работе на этапе начальной подготовки должны быть разработаны точные и простые в использовании научно-обоснованные методы оценки смелости спортсменов, которые бы не только отвечали стандартным требованиям психодиагностики (объективность, стандартизация, валидность, надежность), но и учитывали бы специфические особенности соревновательного и тренировочного процесса в единоборствах, позволяли бы оценить это волевое качество дифференцировано от других волевых качеств, в условиях приближенных к реальной соревновательной обстановке и не требовали бы наличия особых условий, технического обеспечения и специальных навыков для интерпретации полученных результатов.

В настоящее время в научно-методической литературе не представлены специализированные методики оценки смелости, адаптированные к особым условиям спортивной подготовки в единоборствах, в то время как большинство предлагаемых спортивной психодиагностикой методик оценки различных индивидуально-психологических особенностей спортсменов в силу тех или иных объективных причин не подходят для решения обозначенной задачи. Анализ специальной литературы, посвященной рассматриваемому вопросу позволяет выделить следующие наиболее распространенные группы методов, используемых в спортивной психодиагностике: методы, основанные на наблюдении, опросные методы и проективные тесты, методы функциональных проб, экспериментальные методы.

Наиболее широко известен и распространен в спортивной практике метод наблюдения. Несмотря на все очевидные достоинства данного метода, он требует проведения систематических исследований в течение довольно длительного времени, в то время, как на этапе начальной подготовки спортсменов тренеру крайне важно уже с первых дней тренировки получать точные и объективные данные оценки смелости спортсменов. Кроме того, при использовании данного метода оценка волевых качеств спортсмена носит субъективный характер и производится недифференцировано, в силу чего, оценка степени выраженности отдельных волевых качеств вызывают большие сложности, а полученный результат имеет низкую прогностическую ценность.

Использование на этапе начальной спортивной подготовки столь популярных в психодиагностике опросных методов и проективных тестов личности представляется нерациональным, поскольку их использование требует больших затрат времени и наличия у исследователя соответствующих компетенций, позволяющих проводить адекватную систематизацию, анализ и интерпретацию полученных данных, а эффективность многих указанных методов является дискуссионной.

Использование метода функциональных проб, основанного на оценке вегетативных сдвигов в процессе выполнения практических заданий не позволяют учитывать степень физической подготовленности испытуемых и дифференцировать влияние на колебания вегетативных реакций проявления волевых качеств от влияния актуализации эмоций, обусловленной особенностями темперамента испытуемого, что пагубно влияет на их объективность. Кроме того многие методики основанные на функциональных пробах требуют наличие сложной аппаратуры и соответствующей подготовки у специалиста, проводящего диагностику.

Наиболее перспективными и отвечающими задачам спортивной подготовки спортсменов-единоборцев на этапе начальном методами диагностики волевых качеств представляются экспериментальные методы диагностики, позволяющие проводить оценку смелости испытуемых спортсменов по заранее определенным параметрам в условиях контролируемого эксперимента, поскольку в данном случае выявление и оценка степени проявления того или иного волевого качества производится в ситуации максимально приближенной по своим психологическим характеристикам к тренировочным и соревновательным условиям спортивных единоборств.

Однако, представленные в научно-методической литературе экспериментальные методики такого рода также мало пригодны для работы со спортсменами-единоборцами. Большинство описанных методов основаны на оценке степени снижения эффективности деятельности испытуемого при возникновении чувства опасности в различных упражнениях со страховкой и без страховки (Г. А. Калашниковым, Б. Н. Смирнова, Н. Д. Скрябина), либо же путем оценки поведенческих реакций в ходе естественного эксперимента посредством организации игровых ситуаций, которые воспринимаются испытуемыми как опасность (А. И. Высоцкий). Данные методики имеют довольно высокую доказанную валидность, однако, не учитывают специфику спортивных

единоборств и не могут быть использованы для диагностики смелости спортсмена проявляемой в весьма специфических условиях спортивного боя. Поэтому, эффективность их использования в работе со спортсменами-единоборцами представляется весьма сомнительной.

Анализ многолетней практики тренерской работы со спортсменами-единоборцами, выполненный автором, позволяет определить в качестве наиболее перспективного инструмента диагностики смелости использование целенаправленного и активного управления деятельностью испытуемого и помещение его в особые условия, позволяющие в естественной обстановке, выделить и оценить проявление соответствующего волевого качества. Испытуемый при этом последовательно помещается в серию специально смоделированных ситуаций реального силового противостояния (спарринга) с противником в условиях высокой степени неопределенности и очевидного превосходства соперника, с целью оценки реакций испытуемого.

Таким образом, создаются специальные условия для дифференцированного проявления испытуемым смелости в условиях, максимально приближенных к реальной соревновательной ситуации, характерной для единоборств.

В качестве таких ситуаций могут выступать:

1. Спарринг с противником, очевидно превосходящим испытуемого по уровню подготовки и/или физического развития и/или антропометрическим данным.

Здесь, при подборе соперника важно учитывать не только наличие реального превосходства. Испытуемый должен субъективно воспринимать соперника как превосходящего. Это может быть явное превосходство в антропометрических показателях (рост и вес), дающее сопернику зримое преимущество или уровень спортивного мастерства, дающий сопернику подавляющее преимущество над испытуемым. Спарринг может проводиться как в условиях использования ограниченного технического арсенала (к примеру, использование только ударов локтями) с целью создания благоприятных условий для объективации потенциала активных действий испытуемого, так и в условиях свободного спарринга по спортивным правилам.

2. Свободный спарринг с противником, очевидно превосходящим испытуемого по уровню подготовки и/или физического развития в условиях внезапной замены спарринг-партнера. В этом случае необходимо предварительно создать у испытуемого психологический настрой на участие в спарринге с равным соперником, после чего производится замена спарринг-партнера превосходящим соперником. Замена происходит без предварительной подготовки непосредственно перед началом спарринга или после одного-двух раундов спарринга с равным соперником.

3. Свободный спарринг с противником, очевидно превосходящим испытуемого по уровню подготовки и/или физического развития в условиях высокой степени утомления испытуемого. Проба проводится на фоне достаточной степени утомления испытуемого возникшего в ходе

предшествующей тренировочной деятельности. Спарринг рационально проводить непосредственно после занятий по физической подготовке, кросса, предыдущих спаррингов и т.п.

4. Спарринг в условиях внезапного увеличения количества спарринг-партнеров. Необходимо предварительно создать у испытуемого психологический настрой на участие в спарринге с одним соперником, после чего испытуемому объявляется, что спарринг будет проходить с несколько соперниками, действующими сообща. Спарринг может проводиться как в условиях использования ограниченного технического арсенала, так и в условиях свободного спарринга по спортивным правилам.

Таким образом, предлагается использовать в целях диагностики, объективно фиксируемые поведенческие показатели испытуемого спортсмена, демонстрируемые им в ходе экспериментально смоделированных ситуаций, в которые он помещается непосредственно в процессе спортивной тренировки (общее поведение испытуемого, его реакция на возникновение неожиданной ситуации, характер его действий в неблагоприятной обстановке, его способность к наступательным действиям), оценка которых позволяет судить о способности испытуемого осуществлять активные действия находясь под влиянием негативных психологических состояний, таких как неуверенность, страх, отсутствие точного представления о силах противника, неожиданное изменение паритета сил и других. Предложенный инструментарий обладает следующими очевидными преимуществами:

- диагностика проводится в условиях максимально приближенных к соревновательной обстановке, что позволяет оценить не просто общую степень развития у спортсмена «абстрактной» смелости, но и ее конкретные поведенческие проявления в особых условиях спортивного поединка;
- минимизируется фактор субъективности оценки волевого качества за счет определения четких поведенческих критериев (собранность, использование пассивной\активной защиты, способность вести активные наступательные действия и т.д.) которые могут быть формализованы и подвержены количественной и качественной оценке;
- степень развития смелости оценивается дифференцировано от других волевых качеств;
- простота использования предложенного инструментария и возможность его органичной интеграции в тренировочный процесс, отсутствие необходимости в специальном оборудовании и особой квалификации для проведения диагностики и интерпретации ее результатов.

Изложенный анализ методов, сформулированные принципы и предложенный инструментарий могут послужить основой для разработки полноценных методик диагностики смелости у спортсменов различных видов единоборств, а также могут быть использованы при формировании системы психологической и морально-волевой подготовки спортсменов-единоборцев.