Автор:

Казанцев Алексей Юрьевич

магистрант

ФГБОУ ВО «Чайковский государственный

институт физической культуры»

г. Чайковский, Пермский край

DOI 10.21661/r-473690

АРМСПОРТ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО- ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

***Аннотация:** в статье рассматривается развитие волевых качеств лиц поражением опорно-двигательного аппарата занимающихся армспортом (армрестлингом). Показан высокий уровень развития волевых качеств, занимающихся данным видом спорта, позволяющий реализовать способность к самомотивации и достижениям, а также положительную адаптацию в трудной жизненной ситуации.*

***Ключевые слова:** армспорт, жизнеспособность, волевые качества, целеустремленность, терпеливость, упорство, настойчивость.*

Цель адаптивной физической культуры определяют, как максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии (оставшихся в процессе жизни) его телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта [1].

Одна из самых распространенных дефиниций определяет *жизнеспособность* как динамический процесс, обозначающий положительную адаптацию в трудной жизненной ситуации. В этом определении есть два обязательных условия:

- наличие существенной угрозы или трудной жизненной ситуации;
- достижение положительной адаптации, несмотря на влияние тяжелой ситуации на процесс развития.

А.А. Нестерова выделяет компоненты личности позволяющие проявить жизнеспособность: *способность к самомотивации и достижениям, способность к активности и инициативе, эмоциональный контроль и саморегуляция, позитивные когнитивные установки и гибкость мышления, самоуважение, социальная компетентность, адаптивные защитно-совладающие стили поведения, способность организовывать свое время и планировать будущее* [3]. Выделенные компоненты жизнеспособности сами по себе у человека не формируются. Для этого нужна кропотливая работа и психолого-педагогическая поддержка.

В основе выделенных А.А. Нестеровой компонентов личности лежат, прежде всего, волевые качества. Под волевыми качествами понимают проявления личности, при которых осуществляется преодоление препятствий разного характера и степени трудности.

В нашей стране все большее распространение среди лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА) в силу своей доступности получает армрестлинг или борьба на руках. При поединке равных по спортивному мастерству атлеты побеждает тот, у кого сильная воля, кто не боится трудностей, кто настойчивее, инициативнее и смелее.

Анализ немногочисленной литературы по армрестлингу показал, что ведущим волевым качеством спортсмена, занимающимся данным видом спорта является целеустремленность.

С точки зрения Е.П. Ильина целеустремленность как первичное (базовое) волевое качество – это сознательная направленность личности на достижение ближайшей или отдаленной по времени цели. В реализации целеустремленность принимают участие такие качества как терпеливость, упорство, настойчивость [2].

Для спортсменов, занимающихся армрестлингом, высокий базовый уровень развития силы является необходимым условием достижения высоких спортивных результатов. В связи с этим требуется большая по времени и усилиям тренировочная работа. Тренировочный процесс и соревновательная деятельность не только предъявляет высокие требования к уровню развития волевых качеств личности, но и формирует их.

Целью проведенного исследования было выявить уровень развития волевых качеств составляющих целеустремленность у спортсменов с ПОДА, занимающихся армрестлингом. При помощи методик по самооценке волевых качеств, разработанных Е.П. Ильиным и Е.К. Фещенко [2], выявлялся уровень развития таких качеств как терпеливость, упорство, настойчивость. В исследовании приняло участие 12 мужчин и 4 женщины с ПОДА занимающихся армрестлингом стаж занятий от 2 до 6 лет.

Исследования показали высокий уровень развития *терпеливости* у обследуемых, что обусловлено спецификой тренировочной работы с тренажерами для развития силы. В терпеливости армспортсмена отражается специфическое проявление волевых усилий, направленных на преодоление состояний, препятствующих продолжению физической работы. Это однократное, но длительное противодействие неблагоприятным факторам, вызывающим утомление

Упорство, как и терпеливость у армспортсмена в большей степени проявляются в момент схватки. Стремление достичь «здесь и сейчас», т. е. одномоментно, желаемого вопреки имеющимся трудностям и неудачам. Как и первом тесте, спортсмены показали высокий уровень исследуемого качества. Высокий уровень терпеливости обеспечивается, тем, что во время схватки спортсмен вынужден длительное время оказывать сопротивление сопернику.

Настойчивость проявляется в стремление достичь отдаленную во времени цель, несмотря возникающие трудности. Это многократное проявление волевых усилий, и оно в большей степени обеспечивает длительный процесс спортивного совершенствования. В проявлении данного качества спортсмены с ПОДА показали высокий результат.

Таким образом, можно констатировать тот факт, что лица имеющие ограничения в состоянии здоровья, но занимающиеся армспортом формируют в себе такие волевые качества как целеустремленность, терпеливость, упорство, настойчивость, что обеспечивает высокий уровень жизнеспособности.

Список литературы

1. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура: Учеб. пособие / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова. – М.: Советский спорт, 2000.
2. Ильин Е.П. Психология воли. – СПб.: Питер, 2009. – 368 с.
3. Нестерова А.А. Социально-психологическая жизнеспособности молодежи в ситуации потери работы: Автореферат дис. ... д-ра псих. наук. – М., 2011.