

## СВЯЗЬ ЦЕЛИ И РАЗВИТИЯ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ДЕВУШЕК ПРИ ЗАНЯТИЯХ ПАУЭРЛИФТИНГОМ

**Введение.** С каждым годом спорт набирает популярность, и, как присуще обществу, все стараются включиться в новое течение и быть «в тренде». Спорт — специфический вид деятельности и в то же время социальное явление, способствующее поднятию престижа не только отдельных личностей, но и целых общностей. На сегодня спортивная деятельность делится на три категории: массовый спорт, спорт высших достижений и профессиональный спорт. Данные категории можно выделить исходя из цели человека, занимающегося спортом. Если главная цель — укрепление здоровья, то мы говорим о массовом спорте. Если цель — выявление и сравнение предельных физических и психологических нагрузок, то это спорт высших достижений. Если же речь идет о способе заработка денег, то это профессиональный спорт, так как цели укрепить здоровье там нет. Спорт занимает одно из ведущих мест в воспитании молодежи, формировании нравственных ценностей у подрастающего поколения. В данной статье мы рассмотрим вопрос о развитии волевых качеств личностей девушек посредством пауэрлифтинга [1, с. 18].

Актуальность исследуемого вопроса заключается в том, что в спортивной индустрии достаточно много тренеров, которые, пытаясь подготовить спортсменов к выступлению, калечат или, что еще хуже, отбивают бесценное желание спортсмена развиваться в сфере спорта. Чтобы сократить количество таких ситуаций, рассмотрен вопрос связи. Для отражения связи цели и развития личности через пауэрлифтинг будут рассмотрены вопросы разнообразия целей и категорий спорта.

**Основная часть.** Обращаясь к психологии, вспомним, что качества личности — это стабильные внутренние особенности человека. Все качества личности делятся на две большие категории: внутренние (богатый внутренний мир человека) и внешние (поведение и имидж). Приходя к развитию положительных качеств личности через занятия пауэрлифтингом, мы можем развивать волевые качества личности.

Нами был проведен опрос для определения цели занятия пауэрлифтингом девушками. Задавался один вопрос и предлагалось несколько вариантов ответа.

Вопрос: с какой целью вы занимаетесь пауэрлифтингом?

Ответы: а) укрепление здоровья, проведение досуга; б) выявление предельных физических и психологических нагрузок; в) способ достижения финансового благополучия.

Результаты исследования показали, что большинство (75%) преследует цель укрепления здоровья, проведение досуга. Однако 25% опрошенных преследуют истинно «пауэрлифтерскую» цель — выявление предельных физических и психологических нагрузок. К использованию пауэрлифтинга как способа достижения финансового благополучия не прибегал никто. Вероятнее всего, что это следствие малого опыта и отсутствия высоко развитой решительности, в какой-то мере рискованности.

Опираясь на преследуемую цель занятия пауэрлифтингом, можно выявить наиболее благоприятную из них для развития волевых качеств личности. При занятии пауэрлифтингом в целях укрепления здоровья либо проведения досуга мы говорим о занятиях, которые проходят «в удовольствие». Но важно понимать, что при такой цели полноценной и необходимой отдачи на тренировках не будет, так как банально человек не будет «рвать жилы» ради результата в виде нового веса снаряда. При такой цели воспитывается целеустремленность, инициативность, так как занятия спортом при той же цели не привязывают к строгому постоянству в тренировках; решительность, в данном виде спорта нет места страхам и неуверенности, даже если мы занимаемся только в целях улучшения здоровья или проведения досуга; энергичность, которая важна для любого вида спорта; настойчивость, имеющая значение при любых целях.

Студенты, которые выбрали вариант «выявление предельных физических и психологических нагрузок», имеют более широкий спектр волевых качеств, которые развивались, развиваются и будут развиваться до некоторого периода. При проведении работы по выявлению предельных физических и психологических нагрузок воспитываются и развиваются следующие качества: целеустремленность, инициативность, решительность, энергичность, настойчивость, организованность, самоконтроль, воля.

Особенностью является то, что при данном варианте работы такие качества, как целеустремленность, решительность, настойчивость, воля, развиваются с большей силой и скоростью. Важно понимать, что при работе по выявлению предельных нагрузок необходимость в поддержке со стороны тренера очень высока. И полноценное развитие вышеперечисленных волевых качеств возможно только при наличии поддержки со стороны тренера. Также при наличии цели «выявление предельных физических и психологических нагрузок» важно правильно составить тренировочный план, что достаточно сложно, но при наличии должного опыта не составит труда.

Если же мы используем занятия пауэрлифтингом как способ для достижения финансового благополучия, то мы говорим о воспитании следующих качеств: целеустремленности, которая в сравнении с первыми двумя целями носит коммерческий характер; решительность, развивающаяся практически на том же уровне, что и при занятиях в целях выяснения предельных нагрузок, но носящая больше коммерческий характер; воля, так как начатое дело необходимо довести до конца, чтобы получить свой заработок.

Исходя из проведённого исследования, можно говорить о том, что у девушек, занимающихся пауэрлифтингом, преимущественно развивается целеустремлённость, решительность, воля, энергичность и инициативность. Также большинство из занимающихся предпочитают просто проводить время в зале либо же занимаются с верой на улучшение здоровья. Все эти качества помогают девушкам в жизни «вне зала». К примеру, решительность позволяет делать то, что раньше, возможно, не решались сделать, так как не хватало смелости и уверенности в себе. Также не стоит забывать о том, что при занятии любым видом спорта улучшается качество тела. А так как девушкам не всё равно, как они выглядят, замечая первые изменения, мотивация возрастает, соответственно, целеустремлённость выходит на более высокий уровень. Развиваются коммуникативные навыки, так как любая тренировка подразумевает под собой контакт с тренером, коллегами «по цеху».

**Заключение.** Занятия пауэрлифтингом благоприятно влияют на развитие качеств личности. Важно на начальном этапе занятий сформировать чёткую и правильную цель, которую будет преследовать спортсмен на протяжении всех занятий. Важно своевременно «подливать масло в огонь», чтобы спортсмен не терял запала. Также важно понимать, что в зависимости от цели строится весь тренировочный процесс. Тренировочная схема сугубо индивидуальна, нет единой схемы, которая подойдёт абсолютно всем.

#### Список цитируемых источников

1. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. — СПб. : Питер, 2008. — 352 с. : ил. — (Серия «Мастера психологии»).

УДК 159.932

Д. Ф. Приборович

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи

## ВЛИЯНИЕ МУЗЫКИ НА ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ОРГАНИЗМ

**Введение.** Данная статья является попыткой осмысления реакции человеческого организма на восприятие музыки. Многие люди, слушая музыку различных стилей и жанров, даже не задумываются о её влиянии на психику и поведение. Если сравнивать музыкальную сферу искусства с другими отраслями, можно сказать, что эта одна из самых вдохновенных его форм.

**Основная часть.** Своими ритмами, мелодией, гармонией, динамикой, разнообразием звуковых сочетаний и колоритов музыка передает бесконечную гамму чувств и настроений. Её сила заключается в том, что, минуя разум, она проникает прямо в душу, в подсознание и создает настроение человека. Соответственно своему содержанию музыка может вызывать в человеке самые равные чувства, побуждения и желания. Она может расслаблять, успокаивать, бодрить, раздражать и т. д.

Но существуют влияния, которые проходят мимо сознания, оседая в глубинных структурах нашего мозга и составляя значимую долю наших смыслов и мотивов. Конечно, нельзя преувеличивать роль музыки в построении человеческого «Я» и его поведения: существует масса факторов, и внешних, и внутренних, которые оказывают влияние на наш внутренний мир. Но нельзя и отрицать факт ее участия в формировании сознания.

Различные по частоте звуки по-разному влияют на человека. Учёные установили, что это напрямую связано с ритмами головного мозга. Получая через органы слуха аудиоинформацию, мозг анализирует её, сравнивая со своими ритмами. У каждого человека ритмы протекают со своей частотой. Именно поэтому так различны вкусы к музыке. Под старость функционирование процессов в головном мозгу замедляется, и человек перестаёт воспринимать быструю ритмичную музыку, отдавая предпочтение более спокойным и размеренным композициям. А всё потому, что мозг не успевает обрабатывать быстро меняющуюся информацию.

С каждым десятилетием музыка становится быстрее и агрессивнее. Если раньше танцевальной музыкой считались фокстрот и степ, а затем твист, то позднее появились диско и евродэнс. Немного позднее получила широкое развитие электронная музыка. Это дало нам новые ритмы — 140, 150, 160 ударов в минуту и более. Но известно, что организм человека не может функционировать в этих ритмах постоянно. За подобный прогресс мы платим серьёзными сбоями в центральной нервной системе, нарушениями сна, депрессиями и повышенной раздражительностью. Многие древнейшие учения содержат в себе различные утверждения и опыт, накопленный тысячелетиями, воздействия музыки на животных, растения и человека. В древности выделяли три направления влияния музыки на человеческий организм: 1) на духовную сущность человека; 2) на интеллект; 3) на физическое тело.