

4517.119
• Г-122

ГРУЗИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

На правах рукописи

ГАБРИЕЛЯН КАРИНЕ ГЕРАСИМОВНА

УДК 796.015+796.01:159.9

РОЛЬ УСТАНОВКИ В ПОВЫШЕНИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕХНИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

(на примере легкоатлетического десятиборья)

13.00.04 – Теория и методика физического воспитания
спортивной тренировки и оздоровительной
физической культуры

19.00.01 – Общая психология

А В Т О Р Е Ф Е Р А Т
диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Тбилиси – 1990 г.

4517,119

Г-122

Работа выполнена в Государственном Центральном ордена
Ленина институте физической культуры

Научные руководители: доктор педагогических наук,
профессор В.И.Воронкин

кандидат психологических наук,
старший научный сотрудник
М.В.Ермолаева

Официальные оппоненты: доктор педагогических наук,
профессор М.А.Годик

доктор психологических наук,
профессор А.О.Костянин

Ведущая организация - Всесоюзный научно-исследовательский
институт физической культуры

Защита диссертации состоится 27 апреля 1990 г.
в 14⁰⁰ часов на заседании специализированного Совета
(К 046.08.01) в Грузинском Государственном институте
физической культуры (380032, Тбилиси, пр.Чавчавадзе 49)

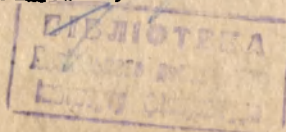
С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке
Грузинского Государственного института физической культуры

Автореферат разослан 21 марта 1990 г.

Ученый секретарь

специализированного Совета

Шерозия А.Г.



2335/4

ОБЛАСТЬ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность. Проблема формирования и совершенствования двигательного навыка является одной из центральных проблем современной теории и практики спорта. Особенно актуальна она в сложнотехнических видах, во многом определяющих конечный итог выступления советских спортсменов на Олимпийских играх, в частности, в легкоатлетическом десятиборье. Залогом высоких спортивных результатов является создание прочного фундамента специальной физической и технической подготовленности (В.М.Дьячков, 1972, Г.Г.Попов, 1982, Г.И.Сируц, 1988 и др.), что предполагает рассмотрение данной проблемы применительно к подготовке юных спортсменов.

В связи с тем, что морфофункциональные особенности организма юных спортсменов ограничивают обеспечение достаточно высокого двигательного потенциала, на передний план выходят сокращение времени овладения и совершенствования техники различных видов десятиборья (А.Рулских, Б.Аптекман, 1974).

Это предъявляет особое требование к формированию оптимального состояния готовности к тренировке технической направленности на этапе специальной технической подготовки.

Отсутствие должным образом разработанной системы средств и методов формирования оптимального состояния готовности к совершенствованию техники видов десятиборья у юных спортсменов делает решение этих вопросов актуальным и важным.

Решение данного вопроса представляется возможным на основе изучения установки, как регулирующего фактора тренировочной деятельности. Как известно, установка обуславливает целесооб-

разное и адекватное приспособление личности к среде. "Она создается на почве единства потребности и ситуации и ложится в основу динамического процесса активности личности" (Д.Н.Узнадзе, 1966), т.е. определяет всю ее деятельность. Следовательно, установка не может ограничиться одной двигательной установкой, традиционно изучаемой в спорте. Поэтому мы рассматриваем целостную установку, охватывающую все основные сферы регуляции функций (смысловой, целевой, операциональной и психофизиологической), основываясь на концепции А.Г.Асмолова о многоуровневой установочной регуляции деятельности.

Цель работы заключается в разработке и экспериментальном обосновании комплексной методики формирования оптимального состояния готовности к тренировке технической направленности у юных легкоатлетов-десятиборцев на основе изучения влияния установочной регуляции тренировочной деятельности на эффективность совершенствования техники различных видов десятиборья.

Гипотеза. Формирование состояния готовности на основе изучения структуры установочной регуляции будет способствовать повышению эффективности тренировочного процесса десятиборцев на специально-техническом этапе.

Научная новизна результатов, полученных в работе, состоит в том, что в диссертации дается интегральное представление состояния готовности юных десятиборцев, охватившее все известные аспекты установочной регуляции, в противовес имеющимся на сегодняшний день исследованиям в спорте, оперирующим лишь двигательной установкой; работа одной из первых изучает пси-

хологию тренировочного процесса или психологическую подготовку к тренировке, в то время как доминирующим является мнение о том, что в спорте психологическую подготовку следует понимать как подготовку именно к соревнованиям; дается дифференцированный взгляд на установочную регуляцию, детерминированную этапом подготовки, его основными целями и задачами; выявлены специфические особенности установочной регуляции тренировочной деятельности юных легкоатлетов-десятиборцев; сделана попытка дать целостное представление о технике движений, рассмотрев ее со стороны образа движения.

Практическая значимость основных результатов исследования определяется их непосредственной реализацией в практике подготовки юных десятиборцев, что позволило эффективно повысить уровень технической подготовленности спортсменов в различных видах десятиборья.

Практическая ценность результатов исследования подтверждается актом внедрения в практику подготовки десятиборцев 15-17 лет ШИСИ № 9 г. Москвы, разработанной автором комплексной психолого-педагогической методики повышения эффективности тренировки технической направленности.

В работе предложены специализированная система целенаправленной психологической подготовки десятиборцев, включающая методы внушения, направленные на процесс принятия цели, варианты психомышечной и изоomotorной тренировки, а также комплексы упражнений по развитию основных переменных различительной чувствительности. Экспериментально доказано, что использование их в практике десятиборья оказывает положительное влияние на качество тренировочного процесса на специально-техническом

этапе и обеспечивает рост спортивно-технических результатов юных спортсменов в различных видах десятиборья.

Структура и объем диссертации. Работа состоит из введения, четырех глав, выводов, списка литературы и приложений.

Диссертация изложена на _____ страницах машинописного текста, содержит 27 таблиц, 6 рисунков, список литературы - 138 источников (132 на русском и 6 на иностранных языках).

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ, ВНОСИМЫЕ НА ЗАЩИТУ

1. Структура установочной регуляции тренировочной деятельности легкоатлетов-десятиборцев на этапе специальной технической подготовки.

2. Комплексная психолого-педагогическая методика повышения эффективности тренировки технической направленности у юных легкоатлетов-десятиборцев с учетом установочной регуляции тренировочной деятельности.

ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В соответствии с целью нашего исследования в работе решались следующие задачи:

1. Определить влияние установочной регуляции тренировочной деятельности на эффективность совершенствования двигательного навыка в различных видах легкоатлетического десятиборья.

2. Выявить взаимосвязь различных уровней установочной регуляции тренировочной деятельности технической направленности у юных легкоатлетов-десятиборцев.

3. Экспериментально обосновать комплексную психолого-педа-

гогическую методику повышения эффективности тренировки технической направленности у юных легкоатлетов-десятиборцев посредством установочной регуляции тренировочной деятельности.

Для решения поставленных задач в работе использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, методика определения мотивационной структуры тренировочной деятельности, педагогические контрольные испытания, методика определения сформированности двигательной установки (Р.М.Зстыко), психофункциональный тест (ЧСС, КЧСМ, ЭКС, 1/2 Дн), методика определения эффективности совершенствования двигательного навыка, методика минимальных приращений, методика определения технической эффективности легкоатлетических навыков, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

В соответствии с поставленными в работе задачами были проведены предварительные исследования и основной педагогический эксперимент.

Исследования проводились в период декабря 1986 г. в условиях учебно-тренировочного процесса и с марта по апрель 1987 г. на учебно-тренировочном сборе в г.Фергане (на базе ШИСП № 9 по легкой атлетике г.Москвы). Основным педагогическим экспериментом - в декабре 1987 г. в г.Москве на базе ШИСП № 9 г.Москвы.

В исследованиях приняло участие 15 юных легкоатлетов-десятиборцев I спортивного разряда.

Обследование проводилось на этапе специальной технической подготовки осенне-зимнего и весенне-летнего подготовительных периодов годичного цикла тренировки в определенной последовательности. на протяжении всего этапа (в начале тренировки определялась сформированность установки на целевом уровне), в

конце каждого тренировочного занятия спортсмены обследовались по методам определения мотивационной структуры тренировочной деятельности. В процессе разминки, непосредственно перед исследуемым видом десятиборья определялось психофункциональное состояние спортсменов. Сформированность двигательной установки и эффективность совершенствования навыка исследовались в процессе отработки техники того или иного вида десятиборья.

Данные исследования десятиборцев были обработаны и проанализированы с помощью методов математической статистики. Все математико-статистические расчеты выполнялись с использованием ЭМ "СМ-4".

Полученные результаты были учтены при проведении педагогического эксперимента, в котором приняли участие 20 десятиборцев I разряда.

Педагогический эксперимент проводился в естественных условиях в течение этапа специальной технической подготовки. Тренировка спортсменов экспериментальной группы отработала с учетом многоуровневой структуры установочной регуляции деятельности, направленной на формирование состояния готовности к совершенствованию техники различных видов десятиборья.

ВЛИЯНИЕ УСТАНОВОЧНОЙ РЕГУЛЯЦИИ РАЗЛИЧНЫХ УРОВНЕЙ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО НАВЫКА В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОГО ДЕСЯТИБОРЬЯ

С целью определения влияния установочной регуляции тренировочной деятельности на эффективность совершенствования двигательного навыка в различных видах легкоатлетического десятиборья

тиборья исследовалась установка, охватывающая все уровни регуляции функций – смысловой, целевой, операциональный и психофизиологический.

Т.к. для возникновения установки необходимо два условия – потребность и ситуация, и имея в виду специфические потребности спортивной деятельности (совершенствование двигательного навыка на тренировке и его реализация на соревнованиях), а также специфические ситуации спортивной деятельности (тренировки и соревнования) нами экспериментально было выделено 2 типа смысловой установочной регуляции (по критерию адекватности потребностей условиям деятельности) тренировочной деятельности легкоатлетов–десятиборцев.

При этом показателем адекватности актуализированной установки на смысловом уровне (в дальнейшем будем называть смысловой установкой) был принят преобладающий тип мотивации (соревновательный или тренировочный) (М.В. Ерилова, 1985); на целевом уровне (ц.у.) – тип регуляции, характеризующие приятие или неприятие основной цели данного тренировочного занятия; на операциональном уровне (о.у.) – тип регуляции, характеризующие совпадение или несовпадение способа выполнения технического действия, предлагаемого тренером и осознаваемого спортсменом; на психофизиологическом уровне – соответствие состояния оперативного покоя спортсменов (уровень возбуждения сердечно-сосудистой системы (ЧСС), центральной нервной системы (КЧСМ), вегетативной нервной системы (ЭКС), кишечной системы (I/2 Дн), различительной чувствительности по переменным усилия, пространства и времени), требованиям, предъявляемым техническим заданием (прыжки с места, толкание ядра, бег с низкого старта).

С помощью корреляционного анализа изучались взаимосвязи этих показателей с эффективностью совершенствования двигательного навыка.

Полученные данные свидетельствуют о том, что качество технической подготовки в психологическом аспекте определяется группой факторов, отражающих различные уровни установочной регуляции тренировочной деятельности спортсменов. Наиболее адекватной задачам и целям тренировки на этапе специальной технической подготовки является тренировочная мотивация (или мотивация саморегуляции), определяющая смысловую установочную регуляцию деятельности юных десятиборцев (Табл. I). Целевой уровень установочной регуляции тренировочной деятельности десятиборцев или целевая установка, сформированная адекватно основным задачам тренировки технической направленности, способствует повышению эффективности совершенствования технического навыка в различных видах десятиборья. Двигательная установка наиболее прямым образом связана с качеством выполнения каждого отдельного технического действия. Увеличение степени совпадения способа выполнения технического действия, предлагаемого тренером и осознаваемого спортсменом, ведет к увеличению степени реализации требований тренера, а, следовательно, к росту эффективности процесса совершенствования двигательного навыка (Табл. I).

Таблица I

Коэффициенты корреляции между показателями уровня соревновательной и тренировочной мотивации, двигательной установки и эффективностью совершенствования техники (ЭСТ) прыжка с шестом, толкания ядра и бега с низкого старта у юных десятиборцев

	Э С Т		
	прыжка с шестом	толкания ядра	бега с низкого старта
соревновательная мотивация	- 0,43	- 0,76 ^X	- 0,38 ^{XX}
тренировочная мотивация	0,94 ^{XX}	0,510	0,755 ^X
двигательная установка	0,927 ^{XX}	0,835 ^{XX}	0,934 ^{XX}

$X_p = 0,05$

$XX_p = 0,01$

В качестве критериев сформированности установки на психофизиологическом уровне нами определены (табл. 2, 3):

1. При совершенствовании техники прыжка с шестом – уровень различительной чувствительности по переменной пространства для нижних конечностей по переменной времени и по переменной усилия для туловища, верхних и нижних конечностей, а также уровень возбуждения центральной нервной, вегетативной нервной, сердечно-сосудистой, мышечной систем для спортсменов с преобладанием процессуальной мотивации и уровень возбуждения центральной нервной системы для спортсменов с преобладанием соревновательной мотивации.

2. При совершенствовании техники бега с низкого старта – уровень различительной чувствительности по переменной пространства для нижних конечностей и усилия для верхних конечностей

тей и туловища, а также уровень возбуждения центральной нервной, вегетативной нервной, сердечно-сосудистой, мышечной систем и уровень тревожности для спортсменов с преобладающим тренировочной мотивацией и уровень возбуждения вегетативной нервной системы для спортсменов с преобладающим соревновательной мотивацией.

3. При совершенствовании техники толкания ядра - уровень возбуждения центральной нервной и вегетативной нервной систем, и уровень различительной чувствительности по переменной усилки для верхних и нижних конечностей.

Таблица 2

Коэффициенты корреляции между показателями эффективности совершенствования техники прыжка с шестом (ЭСПШ), толкания ядра (ЭСТЯ) и бега с низкого старта (ЭТНС) у спортсменов с соревновательной (СМ) и процессуальной (ТМ) мотивацией и показателями психофизиологического состояния юных десятиборцев

	Показатели психофизиологического состояния				
	ЭКС	ЧСС	1/2 Дн	КЧСМ	тревожн.
ЭСПШ у спортсменов с ТМ	0,890 ^{xx}	-0,759 ^x	0,635 ^x	-0,363	-0,925 ^{xx}
ЭСПШ у спортсменов с СМ	-0,463	-0,041	0,713	0,257	0,840 ^x
ЭСТЯ у спортсменов с ТМ	0,865 ^{xx}	0,346	-0,556	0,130	0,719 ^x
ЭСТЯ у спортсменов с СМ	-0,921 ^{xx}	0,518	0,725	0,723	-0,941 ^{xx}
ЭТНС у спортсменов с ТМ	0,936 ^{xx}	0,906 ^{xx}	-0,767 ^x	0,696 ^{xx}	0,824 ^x
ЭТНС у спортсменов с СМ	0,889 ^{xx}	0,672	-0,095	0,667	-0,216

^x P = 0,05

^{xx} P = 0,01

Таблица 3

Коэффициенты корреляции между эффективностью совершенствования техники прыжка с шестом (ЭСПШ), толкания ядра (ЭСТЯ), бега с низкого старта (ЭТНС) и уровнем различительной чувствительности по основным переменным для различных звеньев тела

	Различительная чувствительность по переменным					
	пространства		усилия			времени
	верхн. конечн.	нижн. конечн.	верхн. конечн.	нижн. конечн.	цело-вмеще	.
ЭСПШ	-0,097	0,885 ^{xx}	0,814 ^{xx}	0,963 ^{xx}	0,866 ^{xx}	0,758 ^{xx}
ЭСТЯ	-0,065	0,230	0,581 ^x	0,592 ^x	0,302	-0,180
ЭТНС	0,437	0,962 ^{xx}	0,815 ^{xx}	0,220	0,857 ^{xx}	-0,114

^x P = 0,05 ^{xx} P = 0,01

ВЗАИМОСВЯЗЬ РАЗЛИЧНЫХ УРОВНЕЙ УСТАНОВОЧНОЙ РЕГУЛЯЦИИ
ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТЕХНИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ЮНЫХ ДЕСЯТИБОРЦЕВ

Результаты проведенного нами исследования показали, что ведущая роль в установочной регуляции тренировочной деятельности технической направленности юных десятиборцев принадлежит смысловому уровню. Так, сравнительный анализ показал, что в группе спортсменов с тренировочным типом мотивации (определяющим смысловую установочную регуляцию тренировочной деятельности) 70 % испытуемых: приняли цель тренировки и готовы были ее исполнять, в то время как в группе с соревновательным типом мотивации - лишь 38,5 %. Таким образом, смысловая установочная регуляция деятельности, соответствующая задачам трени-

розки технической направленности, способствует формированию адекватной цели. В то же время побудительная сила мотива возрастает, когда он наиболее прямым и очевидным образом связан со стоящей перед спортсменом целью.

Анализ особенностей двигательной установки у юных десятиборцев показал, что ее сформированность различается у спортсменов с различным типом мотивации. Причем в группе спортсменов с преобладанием тренировочной мотивации она достоверно выше, чем в противоположной группе во всех изучаемых нами видах. Так, при работе над техникой прыжка с шестом в первой группе она равнялась $82,61 \pm 16,40$ %, толкание ядра - $87,48 \pm 17,79$ %, бега с низкого старта - $78,61 \pm 14,54$ %, в то время как во второй группе соответственно: $57,93 \pm 9,83$ %; $68,70 \pm 9,53$ % и $51,71 \pm 25,36$ %.

Однако, проведенный нами корреляционный анализ не выявил статистически значимой взаимосвязи между типом мотивации, определяющим смысловую установочную регуляцию и сформированностью двигательной установки. Это говорит о том, что смысловая установка как модус личности влияет на формирование двигательной опосредованно, создавая определенные условия или препятствуя этому.

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ КОМПЛЕКСНОЙ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ МЕТОДИКИ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВКИ ТЕХНИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ДЕСЯТИБОРЦЕВ

Обобщение результатов предварительных исследований позволило приступить к следующему этапу работы, посвященному разработке методики и экспериментальному обоснованию эффективно-

сти комплексного применения психолого-педагогических тренировочных средств для формирования оптимального состояния готовности юных спортсменов в целях повышения эффективности совершенствования техники различных видов десятиборья.

Экспериментальная программа учитывала наличие 4 уровней установочной регуляции тренировочной деятельности десятиборцев, их особенности и взаимосвязи, описанные в предыдущих разделах. Она экспериментально обосновывалась в двух педагогических экспериментах: микро - проводимом на одном тренировочном занятии по совершенствованию техники толкания ядра и макро - на этапе специальной технической подготовки.

Эксперимент проводился на базе ШИСП № 9 г.Москвы. В нем приняли участие 14 юных десятиборцев - 7 в контрольной и 7 в экспериментальной группах.

Испытуемые экспериментальной группы использовали разработанную нами методику. Она включала:

1. Тренировку вдали от основных соперников. Это способствует торможению соревновательной мотивации и актуализации тренировочной, т.е. к актуализации установки, адекватной задачам специально-технического этапа.

2. Предварительное (не непосредственно перед тренировкой, как это принято, а накануне) ознакомление с основными целями, задачами и средствами предстоящей тренировки, беседа со спортсменами, обоснование необходимости выполнения именно данного тренировочного плана с целью актуализации адекватной установки на целевом уровне.

3. Психомышечную тренировку, направленную на:

а) формирование целевого уровня установки (настройка на предстоящую тренировку);

б) формирование оптимального уровня возбуждения различных функциональных систем, т.е. тонизация спортсменов с превалированием процессуальной мотивации и снижения возбуждения у десятиборцев с превалированием соревновательной мотивации (проводится перед тренировкой).

4. Комплекс упражнений, направленных на активизацию механизмов различительной чувствительности по переменным усилиям для верхних и нижних конечностей (см. табл.3) (включается в разминку непосредственно перед тренируемым видом).

5. Идеомоторное выполнение упражнения с выделением элементов, отмеченных тренером, направленное на формирование двигательной установки, адекватной требованиям тренера (проводится между пощипками).

Критерием эффективности разработанной программы служил уровень эффективности совершенствования двигательного навыка толкания ядра на одном тренировочном занятии, количественный показатель которого в экспериментальной группе достиг 82,33 % по сравнению с 44,35 % в предварительном тестировании. В контрольной группе эти изменения незначительны и статистически не достоверны.

Целью макроэксперимента было обоснование данной методики на специально-техническом этапе.

При организации групп были проведены контрольные испытания с целью определения уровня технической подготовленности спортсменов обеих групп в прыжке с шестом, толкании ядра и беге с низкого старта.

Сравнение среднегрупповых значений показателей предварительных испытаний дает основание заключить, что к началу основного педагогического эксперимента уровень технической подго-

товленности кнх десятиборцев контрольной и экспериментальной групп был примерно одинаковым. За период эксперимента было проведено 28 тренировочных занятий.

В тренировку спортсменов экспериментальной группы была включена апробированная в микроэксперименте комплексная программа.

После окончания эксперимента в данной группе наблюдается статистически достоверный прирост показателей технической эффективности по всем трем видам. Межгрупповые различия данных показателей у спортсменов контрольной и экспериментальной групп после окончания педагогического эксперимента также статистически достоверны на уровне значимости от 0,05 до 0,01.

Все вышесказанное свидетельствует о целесообразности и эффективности применения предложенной методики. Кроме того, необходимо отметить, что данная методика не требует изменений в графике учебно-тренировочных занятий и не отнимает тренировочного времени, столь дефицитного в десятиборье.

Б И В С Д Н

1. Качество технической подготовки десятиборцев в психологическом аспекте определяется группой факторов, отражающих уровни установочной регуляции тренировочной деятельности десятиборцев, а именно: смысловой, целевой, операциональный и психофизиологический.

2. на смысловом уровне наиболее адекватной целям и задачам тренировки на специально-техническом этапе является установка, актуализированная тренировочными мотивами. В группе десятиборцев с преобладанием тренировочного мотива эффективность со-

233574

вершинствования навыка прыжка с шестом ($65,69 \pm 15,81 \%$), толкания ядра ($55,43 \pm 11,61 \%$) и бега с низкого старта ($59,53 \pm 14,58 \%$) достоверно выше (на уровнях значимости $P < 0,05$ и $P < 0,01$) нежели у спортсменов с превалированием соревновательной мотивации, где показатели эффективности совершенствования навыка прыжка с шестом, толкания ядра и бега с низкого старта соответственно равны $38,73 \pm 17,86 \%$, $38,6 \pm 7,01 \%$ и $30,07 \pm 14,69 \%$.

3. Принятие цели, адекватной основным задачам данной тренировки технической направленности, способствует повышению эффективности совершенствования двигательного навыка различных видов десятиборья. Так, показатель эффективности совершенствования навыка у спортсменов с адекватно сформированной целью был достоверно выше ($P < 0,001$) того же показателя десятиборцев с неадекватно сформированной целью ($42,8 \%$) и равнялся $66,76 \%$.

4. Двигательная установка наиболее прямым образом связана с качеством выполнения каждого отдельного технического действия. Повышение степени сформированности адекватной двигательной установки ведет к росту эффективности совершенствования навыка прыжка с шестом ($r = 0,927$), толкания ядра ($r = 0,835$) и бега с низкого старта ($r = 0,934$).

5. Специфика исследуемых видов десятиборья предъявляет различные требования к уровню возбуждения нервной, сердечно-сосудистой и мышечной системы у этих десятиборцев в зависимости от беговой, прыжковой и метательной направленности технической тренировки.

Критериями адекватности психофизиологических механизмов — реализаторов установки в тренировочной деятельности десятиборцев являются:

1. При совершенствовании техники прыжка с местом:

а) у спортсменов с превалированием процессуальной мотивации:

— уровень возбуждения вегетативной нервной системы

($r = 0,890$)

— уровень возбуждения сердечно-сосудистой системы

($r = -0,759$)

— уровень возбуждения мышечной системы ($r = 0,835$)

— уровень возбуждения центральной нервной системы

($r = -0,925$).

б) у спортсменов с превалированием соревновательной мотивации:

— уровень возбуждения центральной нервной системы

($r = 0,840$).

2. При совершенствовании техники бега с низкого старта:

а) у спортсменов с превалированием процессуальной мотивации:

— уровень возбуждения центральной нервной системы

($r = 0,824$)

— уровень возбуждения вегетативной нервной системы

($r = 0,936$)

— уровень возбуждения сердечно-сосудистой системы

($r = 0,906$)

— уровень возбуждения мышечной системы ($r = -0,767$)

— уровень тревожности ($r = 0,696$)

б) у спортсменов с превалированием соревновательной мотивации:

- уровень возбуждения вегетативной нервной системы
($r = 0,889$).

3. При совершенствовании техники толкания ядра:

а) у спортсменов с превалированием процессуальной мотивации:

- уровень возбуждения центральной нервной системы
($r = 0,719$)

- уровень возбуждения вегетативной нервной системы
($r = 0,865$).

б) у спортсменов с превалированием сравнительной мотивации:

- уровень возбудимости центральной нервной системы
($r = -0,941$)

- уровень возбудимости вегетативной нервной системы
($r = -0,921$).

6. Состояние оперативного покоя в процессе тренировки технической направленности юных легкоатлетов-десятиборцев характеризуется различным уровнем проявления различительной чувствительности по переменным усилия, времени и пространства, отражающими психомоторное состояние спортсменов. Особенности техники различных видов легкоатлетического десятиборья предъявляют специфические для каждого вида требования к проявлению основных переменных различительной чувствительности.

Критериями психомоторного состояния десятиборцев является различительная чувствительность по следующим переменным:

I. При совершенствовании техники прыжка с шестом:

- усилия для туловища ($r = 0,866$)

- усилия для верхних конечностей ($r = 0,814$)

- усилия для нижних конечностей ($r = 0,863$)

- времени ($r = 0,758$)
- пространства для нижних конечностей ($r = 0,885$).

2. При совершенствовании техники толкания ядра:

- усилия для верхних конечностей ($r = 0,581$)
- усилия для нижних конечностей ($r = 0,592$).

3. При совершенствовании техники бега с низкого старта:

- усилия для туловища ($r = 0,857$)
- усилия для верхних конечностей ($r = 0,815$)
- пространства для нижних конечностей ($r = 0,932$)

7. Принятие или непринятие основной цели каждой отдельно взятой тренировки зависит от характера наличной мотивационной установки. Так, в группе спортсменов с превалированием тренировочной мотивации полностью приняли задачу и готовы были ее исполнить 70 % испытуемых, в то время как в противоположной группе - лишь 38,46 %.

8. Смысловый уровень установочной регуляции непосредственно не влияет на актуализацию адекватной двигательной установки у юных спортсменов в различных видах десятиборья, однако создает почву для ее становления. Исследование особенностей двигательной установки у юных десятиборцев показало, что в группе спортсменов со смысловой установкой, актуализированной тренировочным мотивом, она достоверно выше (на уровнях значимости $P < 0,05$, $P < 0,01$), чем в противоположной группе во всех изучаемых видах. Так, при работе над техникой прыжка с шестом в первой группе она равнялась $82,61 \pm 16,4$ %, толкания ядра - $87,48 \pm 17,79$ %, бега с низкого старта - $78,61 \pm 14,94$ %, в то время как во второй группе соответственно: $57,93 \pm 9,83$ %, $68,70 \pm 9,53$ %, $51,71 \pm 25,36$ %.

СПИСОК РАБОТ, ОПУБЛИКОВАННЫХ ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ

1. Ермолаева М.В., Воронкин В.И., Габриелян К.Г. Влияние сформированности установки различных уровней на эффективность тренировки технической направленности // Проблемы спортивной работоспособности (Сборник научных трудов) - Тбилиси, 1988, С. 168-169.

2. Медведев В.В., Габриелян К.Г., Берестовская А.Л. Влияние установки на эффективность тренировки технической направленности юных легкоатлетов-десятиборцев // Тезисы докладов X Всесоюзной научно-практической конференции психологов спорта. - М., 1988, С. 212-213.

3. Ермолаева М.В., Габриелян К.Г.. Динамическое формирование адекватной установки как метод воздействия на эффективность тренировочной деятельности легкоатлетов-многоборцев // Психолого-педагогические воздействия в спортивной деятельности (Сборник научных статей) - Алма-Ата, 1988, С.27-32.

Материалы диссертации докладывались и обсуждались:

1. на итоговой научной конференции кафедры легкой атлетики ГЦОЛИФК, Москва, 1986.

2. на XXXX научной конференции ГЦОЛИФК, Москва, 1987.

3. на семинаре тренеров ЦИСи В 9 г.Москвы, Москва, 1987.