

Л-148

ВСЕСОЮЗНЫЙ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

На правах рукописи

ЛАГУНАВИЧЮС Томас Гедиминович

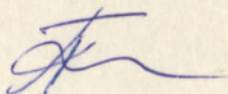
УДК 797.21.015.83.159.9

**ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ
ЧЕРТ ХАРАКТЕРА У ЮНЫХ ПЛОВЦОВ
(1 — 2-го ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ
В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ)**

13.00.04 — Теория и методика физического воспитания,
спортивной тренировки и оздоровительной физической
культуры

19.00.01. — общая психология, история психологии

Автореферат
диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук



Москва
1990

4.517.115

Л-148

Работа выполнена во Всесоюзном научно-исследовательском институте физической культуры.

Научные руководители:

доктор педагогических наук, профессор
Набатникова М. Я.,

кандидат педагогических наук, старший научный сотрудник
Солнцева Л. С.

Официальные оппоненты:

доктор педагогических наук, профессор Суслов Ф. П.,
кандидат психологических наук Александрова Н. И.

Ведущая организация— Белорусский государственный институт физической культуры.

Защита состоится « 20 » ~~мая~~ 1990 года в « 14 » часов на заседании специализированного совета К 046.04.01. во Всесоюзном научно-исследовательском институте физической культуры по адресу: Москва, ул. Казакова, дом 18.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Всесоюзного научно-исследовательского института физической культуры.

Автореферат разослан « 14 » ~~мая~~ 1990 года.

Ученый секретарь
специализированного совета,
кандидат педагогических наук,
старший научный сотрудник

БИБЛИОТЕКА

Львовского гос.

института физической культуры

А. Д. Комарова

4597

Актуальность. В Постановлении ЦК КПСС и Совета Министров СССР "О дальнейшем подъёме массовости физической культуры и спорта (1982) подчёркивается необходимость повышения эффективности работы детско-юношеских спортивных школ, школ-интернатов спортивного профиля и усиления их вклада в подготовку спортивных резервов.

Для достижения высоких результатов юный спортсмен должен обладать не только всеми физическими качествами, специфическими для избранного вида спорта, но и развитыми чертами характера, необходимыми для достижения высоких спортивных результатов (С.М.Вайцеховский, 1981, 1983; В.Н.Платонов, 1974, 1985, 1988; В.П.Филин, 1987 и др.).

Анализ специальной литературы по подготовке спортсменов показал, что публикации, в основном, содержат рекомендации по воспитанию отдельных черт характера у высококвалифицированных спортсменов (Н.Г.Левандовский, 1971; В.Л.Марищук, 1974; В.И.Морозов, 1987; В.Ф.Сопов, 1987; А.Ц.Пуни, 1961 и др.)

Незначительное количество работ посвящено анализу различных методов воспитания черт характера юного спортсмена (В.Н.Платонов, К.П.Духновский, 1988; В.Ф.Сопов, 1987; П.А.Рудик, 1970; М.Н.Сальникова, 1986; И.А.Сапарова, 1986 и др.) и почти нет исследований о применении методов саморегуляции для развития черт характера детей до 12 лет. Прежде всего это относится к вопросам формирования эмоционально-волевых черт характера юных пловцов, что делает данную проблему особо актуальной как в теоретическом, так и в практическом отношении. Её разработка

позволит выявить возможность повышения эффективности воспитания черт характера у юных пловцов 10-11 лет.

Цель исследования: совершенствование учебно-тренировочного процесса при использовании методов саморегуляции.

Рабочая гипотеза. Анализ специальной литературы и обобщение передового спортивного опыта позволили предположить, что в условиях СДЮШОР можно обучить юных пловцов 10-11 лет методам саморегуляции и с их помощью целенаправленно влиять на развитие эмоционально-волевых черт характера, а также на успешность тренировочной и соревновательной деятельности.

Научная новизна. Результаты исследования вносят ряд новых положений в систему подготовки юных пловцов:

- оценку формирования эмоционально-волевых черт характера;
- доступность действенного формирования черт характера;
- эффективность выполнения тренировочных заданий при использовании методов саморегуляции;
- систему обучения навыкам саморегуляции, направленную на повышение надёжности выступления в соревнованиях.

Практическая значимость. Результаты исследования могут быть использованы:

- при составлении плана мероприятий и выбора методов, направленных на формирование черт характера юных пловцов;
- при планировании тренировочного и соревновательного процессов;
- для быстрого восстановления юных пловцов;
- при разработке программно-методических документов для спортивных школ.

Основные положения, выносимые на защиту:

- возможность овладения юными пловцами 10-11 лет методами саморегуляции;
- динамика черт характера юных пловцов;
- повышение качества выполнения тренировочных заданий в связи с изменениями черт характера.

Структура диссертационной работы. Диссертация общим объёмом страниц машинописного текста состоит из введения, пяти глав, выводов, практических рекомендаций и списка литературы, включающего 134 работы, из которых 122 на русском и 12 на иностранных языках. В диссертации содержится 22 таблицы, 7 рисунков, 34 предложения и 2 акта внедрения.

ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Задачи исследования:

1. Выявить уровень развития черт характера юных пловцов 10-11 лет.
2. Определить динамику черт характера в зависимости от использования психолого-педагогических методов воздействия.
3. Экспериментально обосновать методику воспитания черт характера у юных пловцов (1-го - 2-го годов обучения в учебно-тренировочных группах).

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования:

- анализ и обобщение научно-методической литературы;
- анализ дневников тренеров;
- опрос спортсменов;

- педагогическое тестирование общей и специальной физической подготовки;
- комплекс психодиагностических методов исследования;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

Материалы исследования обрабатывались на ЭВМ СМ-1600 (оперативная память 250К) в Литовском государственном институте физической культуры.

Организация исследования. Исследование состояло из двух этапов. В первом участвовало 199 школьников 10-11 лет и 89 юных пловцов 1-го и 2-го годов обучения в учебно-тренировочных группах г.Каунаса и г.Вильнюса Литовской ССР, занимающихся плаванием в ДЮСШ и СДЮШОР. На первом этапе была проведена оценка развития черт характера у занимающихся и не занимающихся спортом учащихся. Во втором этапе участвовало 106 пловцов, из них 17 старшего возраста (14-16 лет) и 89 юных пловцов (10-11 лет) СДЮШОР. На втором этапе проводился педагогический эксперимент (с февраля 1987 по февраль 1988 года):

1. В феврале 1987 года определялись: уровень общей и специальной физической подготовки, уровень развития черт характера, отношений и мотивов юных пловцов в первой контрольной и экспериментальной группах, что совпало с началом педагогического эксперимента.

2. С марта по июнь 1987 года проводилось обучение методам саморегуляции во второй контрольной и экспериментальной группах до уровня умений. Осуществлялась оценка успешности обучения методам саморегуляции.

3. С июня 1987 года по январь 1988 года проводились до-

полнительные занятия, направленные на совершенствование умений применения методов саморегуляции.

4. С февраля 1988 года проводилось изучение уровня общей и специальной подготовки, развития черт характера, отношений и мотивов юных пловцов в первой контрольной и экспериментальной группах, что совпало с окончанием педагогического эксперимента.

В первой контрольной и экспериментальной группах использовались традиционные средства воспитания черт характера, предлагаемые для этого возраста методической литературой для ДЮСШ по плаванию.

В экспериментальной группе дополнительно к указанным методам воспитания применялись следующие методы саморегуляции: прогрессирующая мышечная релаксация Э.Джексона, аутогенная тренировка, самоприказы и самовнушения. Обучение тем же методам саморегуляции проводилось и во второй контрольной группе. С целью достижения большей понятийной значимости предлагаемых детям формул и упражнений, повышения эффекта обучаемости значительная часть выбранных методов саморегуляции была нами переработана и модифицирована применительно к плаванию.

Разработанная программа обучения методам саморегуляции состояла из 16 этапов:

1. Обучение дыхательным упражнениям.
2. Обучение мышечной релаксации с акцентом на правильность дыхания.
3. Мышечная релаксация с постепенным переходом к словесным формулам.
4. Мышечная релаксация с использованием словесных формул и упражнений, увеличивающих глубину релаксации.

5. Мышечная релаксация с использованием словесных формул и упражнений, повышающих мобилизационную готовность.

6. Аутогенная тренировка с использованием упражнений, увеличивающих глубину релаксации.

7. Аутогенная тренировка с использованием упражнений, увеличивающих глубину релаксации при идеомоторной тренировке.

8. Аутогенная тренировка с применением самоприказов в тренировочном процессе.

9. Аутогенная тренировка с применением самоприказов в соревнованиях.

10. Самовнушение положительного отношения к спортивной деятельности.

11. Самовнушение положительного отношения к тренировочным нагрузкам.

12. Самовнушение уверенности в хорошем восстановлении после тренировки.

13. Самовнушение выдержки психического напряжения и перенапряжения.

14. Самовнушение, направленное на установку качественной, продуктивной работы.

15. Самовнушение, обуславливающее предсоревновательные установки по типу "спокойная боевая готовность".

16. Вспомогательные занятия.

Общее число занятий у пловцов 10-11 лет - 60, у 14-16-летних - 50. Дополнительные занятия проводились 1-2 раза в неделю после окончания курса обучения. Количество занятий по этапам представлено в таблице I.

Таблица I

Количество занятий по этапам обучения

№ этапа	Младшие пловцы	Старшие пловцы	№ этапа	Младшие пловцы	Старшие пловцы
I	2	2	9	4	4
2	3	2	10	3	3
3	2	2	11	3	3
4	4	2	12	3	3
5	4	2	13	3	3
6	9	5	14	4	4
7	6	5	15	4	4
8	6	4	16	1-2 раза в неделю	1-2 раза в неделю

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Сравнительный анализ данных развития характера пловцов 10-11 лет и детей, не занимающихся спортом

Многие специалисты в области спорта (С.М.Вайцеховский, 1981, 1983; В.Н.Платонов, 1974, 1985; 1986, 1988; В.П.Филин, 1980, 1987 и др.) считают, что спортсмены должны иметь такие черты характера, которые помогут им достигать высоких результатов как в учебно-тренировочной деятельности, так и в соревнованиях. Конкретизация данного теоретического положения определила первую задачу исследования, которая заключалась в выявлении уровня развития черт характера юных пловцов 10-11 лет в

сравнении с не занимающимися спортом учащимися.

Оценка развития черт характера осуществлялась при помощи методики Р.Б.Кэттелла и Р.В.Коана, модифицированной для детей младшего школьного возраста Л.Т.Лимпольским и В.И.Палий (1987). Данные исследования развития черт характера юных пловцов и не занимающихся спортом учащихся свидетельствуют о наличии достоверных различий ($P < 0,05$) по факторам D (беспокойство - уравновешенность), L (мягкосердечность - суровость) и Q_1 (напряженность - расслабленность). У юных пловцов по сравнению со школьниками, не занимающимися спортом, хуже развиты такие черты характера, как спокойствие, самкритичность, постоянство, уравновешенность, эмоциональная зрелость, независимость, практичность, невозмутимость, которые связаны с факторами D , L и Q . По другим 9-ти факторам достоверных различий не обнаружено. Это касается таких черт как эмоциональная устойчивость, спокойствие, настойчивость, самообладание, уверенность в себе, смелость, упорство, дисциплинированность. Эти черты характера во многом определяют достижение высоких результатов в плавании (С.М.Вайцеховский, 1981, 1983; В.Н.Платонов; 1974, 1985, 1988; В.П.Филин, 1987).

Полученные результаты дают основание считать, что заниматься плаванием приходят дети, похожие по развитию эмоционально-волевых черт характера на детей, не занимающихся спортом. Однако у юных пловцов меньше выражены эмоциональные черты. Следовательно, группы плавания посещают дети более возбудимые, беспокойные, нетерпеливые, неусидчивые, так как с такими чертами характера им труднее реализовать, утвердить себя в учёбе. Несмотря на то, что эти же черты мешают достичь высоких

результатов в спорте.

Анализ материалов исследования показал, что как у пловцов, так и у не занимающихся спортом детей, недостаточно выражены, а следовательно, и воспитаны основные черты характера, необходимые для достижения высоких результатов в спорте и в учёбе. Это, прежде всего, касается эмоционально-волевых черт: настойчивости, целеустремлённости, уверенности в себе, эмоциональной устойчивости.

Динамика развития черт характера юных пловцов в связи с использованием методов саморегуляции

Для решения второй задачи, связанной с изучением динамики развития черт характера под воздействием различных методов воспитания, нами проведён педагогический эксперимент.

По результатам опроса успешности обучения методам саморегуляции в экспериментальной и второй контрольной группах было установлено, что все юные и старшие пловцы освоили четыре предложенных им метода саморегуляции: прогрессирующей релаксации Э.Джексона, аутогенной тренировки, самоприказов и самовнушений.

Обучение проводилось до уровня умений. Выделены следующие критерии оценки:

1. Умение самостоятельно повторить весь текст методики саморегуляции с правильной интонацией и в заданном темпе.
2. Умение вызвать у себя нужное ощущение и представить заданную ситуацию или предмет, который соответствовал формулам саморегуляции.

3. Показатели психической работоспособности.

В первой контрольной группе применялись традиционные методы воспитания эмоционально-волевых черт характера, предлагаемые общей программой подготовки пловцов: убеждение, поощрение, наказание, показ положительного примера, организация тренировочного процесса и др. В экспериментальной группе наряду с этим применялись и методы саморегуляции, а также тест исследования личностных особенностей младших школьников, разработанный Р.Б.Кэттеллом и Р.В.Коаном. Анализ данных показал, что в экспериментальной группе достоверно новые результаты по следующим факторам: С (эмоциональная устойчивость - эмоциональная неустойчивость), Q (самоуверенность - склонность к чувству вины). Значительное улучшение оценок появилось в факторе G (сила "сверх Я" - слабость "сверх Я"). Следовательно, после годичного обучения и применения методов саморегуляции, у юных пловцов экспериментальной группы стали более выражены такие черты характера, как устойчивость, выдержанность, эмоциональная зрелость, уверенность в себе, самонадеянность, жизнерадостность, добросовестность, упорство, настойчивость, эмоциональная дисциплинированность.

В контрольной группе, где применялись традиционные методы воспитания спортивной педагогики и теории и методики физического воспитания после года обучения, результаты развития черт характера не только не улучшились, но и ухудшились по следующим факторам: G (сила "сверх Я" - слабость "сверх Я"), H (смиленность - робость), Q (самоуверенность - склонность к чувству вины), Q₄ (напряжённость - самоуверенность). С этими факторами главным образом связаны эмоционально-волевые черты характера.

Достоверно менее выражены ($P < 0,05$) такие черты характера, как дисциплинированность, упорство, настойчивость, сознательность и др. В то же время проявились более отчётливо: робость, боязливость, низкая устойчивость к стрессу, тревожность, напряжённость и др.

Сравнение групп между собой до эксперимента выявило, что в контрольной группе результаты были достоверно ($P < 0,05$) хуже по факторам: D (беспокойство - уравновешенность), G (сила "сверх Я" - слабость "сверх Я"), I (мягкосердечность - суровость), Q_Δ (расслабленность - напряжённость). До эксперимента у юных пловцов контрольной группы были более выражены такие черты, как эмоциональная зрелость, устойчивость, выдержанность, практичность, самоуверенность, жизнерадостность, спокойствие, сдержанность и др.

После года обучения методам саморегуляции достоверно ($P < 0,05$) лучше стали результаты в экспериментальной группе по следующим факторам: C (эмоциональная устойчивость - эмоциональная неустойчивость), E (настойчивость - покорность), F (беспечность - озабоченность), H (смелость - робость), I (мягкосердечность - суровость), Q (самоуверенность - склонность к чувству вины), Q_Δ (напряжённость - расслабленность). У юных пловцов экспериментальной группы проявились более отчётливо такие черты, как устойчивость, выдержанность, реалистичность, независимость, смелость, храбрость, беспечность, веселость, напористость, устойчивость к стрессу, самоуверенность, практичность, спокойствие, настойчивость, упорство и др. Полученные данные свидетельствуют о том, что использование методов саморегуляции в возрасте 10-11 лет положительно влияет на развитие эмоционально-воле-

вых черт характера.

При изучении личностных качеств спортсменов применялся опросник Г. Айзенка, который предъявлялся им как до обучения методам саморегуляции, так и после.

Сравнение результатов внутри контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента показало достоверные различия ($P < 0,05$) по шкале "устойчивость - невротизм". У пловцов контрольной группы стали более выражены такие черты и качества личности, как раздражительность, эмоциональность, неустойчивость, чувствительность, а в экспериментальной, наоборот, - эмоциональная устойчивость, выдержанность, реалистическое отношение к действительности. Это свидетельствует о том, что обучение и применение методов саморегуляции положительно влияет на формирование и регуляцию эмоциональных черт характера.

Тенденция к улучшению развития эмоционально-волевых черт характера юных пловцов наблюдается и по результатам других тестов.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ЭКСПЕРИМЕНТЕ

Динамика выполнения тренировочных заданий юными пловцами

Для решения третьей задачи применялись методы педагогического тестирования общей и специальной подготовки. Для оценки динамики выполнения тренировочных заданий юными пловцами использовались задания повышенной трудности. Содержание трениро-

вочного процесса в экспериментальной и первой контрольной группах достоверно не различалось ($P > 0,05$).

Контрольные задания были направлены на развитие общей и специальной выносливости, а также быстроты.

Одно из двух заданий при изучении общей выносливости было 2 x 400 м вольным стилем с интенсивностью 95-98% (от 400 м), отдых 2 минуты.

Результаты выполнения данного упражнения выявили, что до эксперимента среднее время проплывания отрезков в экспериментальной группе составило 98,3% (9.02,8±32,0 мин.) и 98,3% (9.03,2±28,8 мин.) от заданного. В середине эксперимента это соотношение равно: в экспериментальной группе - 98,8% (8.19,0±23,4 мин.); в контрольной - 98,1% (8.28,0±21,8 мин.). Скорость выполнения упражнения увеличилась в экспериментальной группе на 8,7%, в контрольной - на 6,9%.

После эксперимента соотношение между заданным и средним временем проплывания отрезков в экспериментальной группе составило 99,4% (7.14,7±22,6 мин.), в контрольной - 97,9% (8.02,6±20,4 мин.).

Таким образом, достоверно ($P < 0,05$) большее улучшение результатов в экспериментальной группе в сравнении с контрольной. Скорость выполнения задания в ней возросла на 24,8%, в контрольной - на 12,5%, т.е. в два раза. Аналогичная тенденция отмечалась и при выполнении других заданий, направленных на развитие общей выносливости.

Одно из пяти контрольных заданий с акцентом на развитие специальной выносливости было 4 x 100 м вольным стилем с интенсивностью 95-98% (от 100 м), отдых 1 минута.

Результаты показали, что до эксперимента, в соответствии с заданным временем, лучше плыли спортсмены контрольной группы. Соотношение между заданным и средним временем проплывания отрезков дистанции составило 97,1% (2.16,1±8,7 мин.) в экспериментальной и 98,5% (2.13,1±7,5 мин.) в первой контрольной группах.

В середине эксперимента соотношение между данными параметрами стало примерно равным в обеих группах: 98,4% (2.00,4±6,1 мин.) и 98,3% (1.57,3±6,3 мин.).

После эксперимента это соотношение достоверно улучшилось ($P < 0,05$). В экспериментальной группе - 99,2% (1.36,9±6,0 мин.), в первой контрольной группе - 97,9% (1.47,2±6,0 мин.). Аналогичные данные получены и при выполнении других тренировочных заданий, направленных на развитие специальной выносливости.

Одно из двух контрольных заданий (цель - развитие быстроты) было 4 x 12,5 м вольным стилем с интенсивностью 115% (от 50 м), отдых 1 мин.

Выявлено, что до эксперимента соотношение между заданным и средним временем проплывания отрезков (в экспериментальной и контрольной группах) было приблизительно равным: 95,1% (12,82±0,86с) и 95,4% (12,78±0,68 с).

В середине эксперимента соотношение между заданным и средним временем проплывания отрезков изменилось в лучшую сторону в экспериментальной группе - 96,9% (11,12±0,54 с). В контрольной группе оно осталось на том же уровне - 95,2% (12,78±0,5 с).

После эксперимента этот показатель в экспериментальной группе не изменился - 96,7% (8,56±0,46 с). Юные пловцы контрольной

ной группы стали заметно хуже выполнять задание. Изучаемое соотношение снизилось до 92,8%.

От начала до середины эксперимента результаты в экспериментальной группе улучшились на 15,2%, в контрольной - на 13,7%. После эксперимента достоверно ($P < 0,05$) больше улучшились результаты в экспериментальной группе, чем в контрольной, соответственно, на 49,4% и 30,9%.

Таким образом, после года обучения методам саморегуляции все контрольные задания стали выполняться лучше в экспериментальной группе. Это связано с тем, что в процессе обучения юные пловцы научились преодолевать трудности с помощью различных методов саморегуляции, а также своевременной мобилизации и быстрому восстановлению своих сил.

Динамика физической подготовки и спортивных результатов юных пловцов

В объёме и интенсивности нагрузок в экспериментальной и контрольной группах достоверных различий не было ($P > 0,05$). Однако, изменения результатов были неодинаковые. Так, в беге на 30 м улучшились результаты в экспериментальной группе ($P < 0,05$) в сравнении с контрольной, соответственно, на 7,1% и 3,0%. По нашему мнению, это связано с умением быстрее включиться в работу у юных пловцов, прошедших курс обучения саморегуляции.

Сопоставление показателей в беге продолжительностью 5 мин. выявило, что результаты в экспериментальной группе увеличились на 13,3%, в контрольной - на 7,2% ($P < 0,05$). Это можно объяс-

нить более развитым умением преодолевать трудности и усталость, возникающие во время длительного бега, посредством мобилизационных формул саморегуляции.

По прыжкам в длину с места в экспериментальной группе результаты увеличились в среднем на 11,5%, в контрольной - на 6,9% ($P < 0,05$).

Аналогичные данные получены и в броске мяча из положения лёжа: в экспериментальной группе 20,2%, в контрольной - 14,7% ($P < 0,05$).

Достоверные различия обнаружены при сравнении результатов в сгибании и разгибании рук в положении лёжа, подтягивании, в наклонах вперёд за 30 с. Это обусловлено более чётким проявлением таких черт характера, как настойчивость и упорство в преодолении трудностей. Результаты в экспериментальной группе улучшились: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа - 41,4%; подтягивание на перекладине - 42%; наклоны вперёд - 48,2%; в контрольной - соответственно, 27,1% и 38,6%. Только в челночном беге результаты не были достоверно лучше в экспериментальной группе, хотя абсолютный результат выше.

Сопоставление результатов проплывания коротких дистанций (25, 50 и 100 м в/с) свидетельствует о том, что после обучения методам саморегуляции в течение года достоверные различия найдены во всех трёх дистанциях.

Показатели в экспериментальной группе улучшились: на дистанции 25 м - 33,3%; 50 м - 31,1%; 100 м - 26,8%; в контрольной - соответственно, 26,6%; 26,6%; 18,9%.

Различия между результатами коротких дистанций достоверны ($P < 0,05$).

При анализе спортивных результатов после эксперимента обнаружено, что показатели в экспериментальной группе лучше при проплывании средних дистанций: 200 и 400 м в/с и 200 м комплексным плаванием. На дистанции 200 м в/с результаты в экспериментальной группе улучшились на 23,1%, в контрольной - на 15,2%.

Показатели на дистанции 400 м в/с в экспериментальной группе увеличились на 18,8%, в контрольной - на 10,9%; в комплексном плавании 200 м - соответственно, на 27,0% и 12,7%. В контрольной и экспериментальной группах (во всех средних дистанциях) данные достоверно различаются ($P < 0,05$).

Проплавание длинной дистанции 200 м в/с для данного возраста представляет большую трудность. В контрольной группе результаты улучшились на 9,6%, в экспериментальной - на 17,1%, что достоверно лучше, чем в контрольной ($P < 0,05$). Основную роль в улучшении результатов в экспериментальной и контрольной группах в коротких дистанциях сыграло умение мобилизовать себя на работу с самого начала, а в средних и длинной - умение настойчиво преодолевать усталость.

Таким образом, показатели физической и соревновательной подготовки до и после педагогического эксперимента свидетельствуют о более значительном их приросте в экспериментальной группе по сравнению с первой контрольной. Это подтверждает правильность и целесообразность выбранного нами подхода к воспитанию эмоционально-волевых черт характера и повышению на этой основе успешности учебно-тренировочной деятельности.

ВЫВОДЫ

1. Анализ научно-методической литературы свидетельствует о недостаточной разработке вопросов формирования эмоционально-волевых черт характера у спортсменов 10-11 лет. Это относится, в частности, к возможности применения методов саморегуляции.

2. У юных пловцов 10-11 лет слабо развиты отдельные эмоционально-волевые черты характера, которые влияют на успешность тренировочного и соревновательного процессов. К ним относятся: настойчивость, упорство, целеустремленность, уверенность в себе, эмоциональная устойчивость.

3. Пловцы 10-11 лет при обучении успешно осваивают такие методы саморегуляции, как мышечная релаксация Э.Джекобсона, аутогенная тренировка, самоприказы и самовнушения. Продолжительность обучения должна составлять не менее одного года.

4. Под влиянием методов саморегуляции у пловцов 10-11 лет активно изменяются, формируются такие черты характера, как настойчивость, упорство, целенаправленность, дисциплинированность, эмоциональная устойчивость. Положительные результаты улучшения качества выполнения учебно-тренировочных заданий проявляются через 11 месяцев после начала курса обучения методам саморегуляции.

5. Изменение уровня развития черт характера обеспечивает более качественное выполнение тренировочных заданий. Через 6 месяцев обучения саморегуляции время проплывания отрезков дистанции сократилось в экспериментальной и контрольной группах, соответственно, на 16,4% и 13,3%; через 11 месяцев - на 45,3%

и 28,4% при одновременном повышении интенсивности нагрузок.

6. Применение на тренировках методов саморегуляции улучшает время выполнения тренировочных заданий: с акцентом на развитие общей выносливости на 7,4%, специальной выносливости - на 14,6%, быстроты - на 20,6%.

7. Методы саморегуляции повышают уровень общей физической подготовленности, спортивные результаты и положительно влияют на отношение к различным сторонам спортивной жизни.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Результаты проведённого экспериментального исследования позволяют сделать ряд практических рекомендаций.

1. Юным пловцам первого и второго года обучения в учебно-тренировочных группах необходимо для воспитания эмоционально-волевых черт характера, наряду с методами убеждения, поощрения, наказания и другими, применять и методы саморегуляции. Одновременно следует обучать нескольким методам саморегуляции: мышечной релаксации Э.Джексона, аутогенной тренировке, самоприказам, самовнушениям, чтобы юные пловцы смогли выбрать тот, который им больше нравится и подходит для применения в различных жизненных ситуациях.

2. Обучение должно осуществляться в течение года. Первые три месяца каждый день проводят по одному занятию, чтобы обучить до уровня умений всем четырём методам саморегуляции, в последующие девять месяцев проводят поддерживающие занятия один-два раза в неделю с требованием их применения в трениро-

вочной деятельности.

3. Обучение заканчивается, когда юный спортсмен достигает уровня навыка каждодневного применения методов саморегуляции.

4. Для оценки эффективности саморегуляции необходимо применять оперативные методы контроля психофункционального состояния организма (пульс, кровяное давление, ЭКГ и др.), методы контроля уровня работоспособности (КСП, результаты выполнения тренировочных заданий, опрос и др.). Для оценки изменения черт характера - тестовые методики Р.Кэттелла, Г.Айзенка и др.

СПИСОК РАБОТ, ОПУБЛИКОВАННЫХ ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ

1. Лагуновичус Т.Г. Планирование тренировочных нагрузок юных пловцов на основе психофизиологических показателей // Тезисы докладов XI Всесоюзной научно-практической конференции "Построение тренировки по годам обучения в спортивных школах (циклические виды спорта) (Москва, 26-29 мая 1987 г.). - М., 1987. - С. 94.

2. Солнцева Л.С., Лагуновичус Т.Г. Методы диагностики психических состояний в циклических видах спорта // Тезисы докладов X Всесоюзной научно-практической конференции психологов спорта (Каунас, 4-5 октября 1988 г.). - М., 1988. - Ч.1. - С. 119-121.

3. Лагуновичус Т.Г. Индивидуальные особенности выбора методов саморегуляции юными пловцами // Тезисы докладов X Всесоюзной научно-практической конференции психологов спорта (Каунас, 4-5 октября 1988 г.). - М., 1988. - Ч.2. - С. 210.

Материалы диссертации докладывались и обсуждались на X Всесоюзной научно-практической конференции психологов спорта (Каунас, 4-5 октября 1988 г.).