

5121955

1260

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОРДЕНА ЛЕНИНА
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

На правах рукописи

ИГОШИНА
ЛЮБОВЬ НИКАНДРОВНА

M

ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ ВОЛЕВЫХ
КАЧЕСТВ У ЛИДЕРОВ-ГОНИМОВ
В УСЛОВИЯХ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

19.00.04 теория и методика физической культуры воспита-
ния к спортивной тренировке
(включая методику лечебной физкультуры)

19.00.01. Общая психология.

Автореферат
диссертации на соискание
ученого звания кандидата педагогических наук

Москва - 1983

268

Работа выполнена в Государственном Центральном ордена
Ленина институте физической культуры.

Научный руководитель:

доктор педагогических наук, профессор Рудик П.А.

Официальные оппоненты:

доктор педагогических наук, профессор Донской Д.Д.

доктор психологических наук, доцент Вяткин Б.А.

Ведущее предприятие:

Всесоюзный научно-исследовательский институт олимпийской
культуры

Защита диссертации состоит "18" III 1983г.

на заседании

данным ученой

ответственной орде

су: ул. Сирен

С диссер

Авторефе

4517.1255 | 9842
И. Г. ИГОЛЬНИЦА Л. Н.
ОСОБЕННОСТИ ВОСПИ-
ТАНИЯ ВОЛЕВЫХ

1983г.

обуш-

судар-

ю адре-

института.

г.

9842

у
с
с
:
:

БИБЛИСТЕНА

Львовский гос. ин-т физкультуры

института физической культуры

Актуальность исследования волевой подготовки лыжников определяется требованиями современного спорта и необходимостью разработки научного обоснования эффективных методов воспитания и тренировки. Развитие духовных сил личности, формирование волевых черт характера является одной из ведущих задач воспитания. Формированием волевых свойств личности необходимо заниматься в годы ранней юности, когда происходит интенсивный процесс становления характера.

Значимость разработки морально-волевой подготовки определяется важностью ее практического применения в различных сферах деятельности, в том числе и спортивной. Главными критериями психологического обеспечения спортсменов являются конкретные рекомендации тренерам и спортсменам по оптимизации их тренировок. К числу таких рекомендаций будут относиться и конкретные методы и приемы по воспитанию волевых качеств.

Развитие отечественного лыжного спорта во многом зависит от того, какую оценку будем ставить, как подводить итогов к вершинам спортивного мастерства. А достижение спортивного мастерства теснейшим образом связано с развитием волевых качеств. Так, например, нельзя развить выносливость, как одно из основных качеств физического развития лыжника, без воспитания настойчивости и самообладания. Волевой спортсмен может сознательно регулировать свои действия, подавлять отрицательные эмоции, чувствовать себя уверенным и способным к преодолению любой трудности.

Ц е л ь и о с л о д о в а н и я : а) выявить особенности волевых качеств лыжников-гонщиков и характер труднос-

тей, испытываемых этими лыжниками на занятиях; б) определить общее направление и дать конкретные рекомендации по организации волевой подготовки этих лыжников-гонщиков, используя эти рекомендации в практической деятельности со спортсменами.

Г и п о т е з а и с с л е д о в а н и я. В постановке гипотезы мы исходили из характеристики воли как "функции нормально работающего мозга" (В.И. Ленин), "деятельной стороны разума и моральных чувств" (И.М. Саченов), проявляющейся в регуляции своего поведения и действий, связанных с преодолением различного рода трудностей при достижении сознательно поставленной цели. Поэтому любое волевое поведение включает мотивы - идеологическую, интеллектуальную и эмоциональную основу воли; сознательно поставленные цели и волевые качества. Все эти важнейшие компоненты проявляются при преодолении трудностей.

М е т о д и с с л е д о в а н и я заключался в проведении с этими лыжниками констатирующего эксперимента, направленного на выяснение особенностей деятельности этого лыжника и особенностей волевых качеств. Затем проведение воспитывающего эксперимента воли. Проведено анкетирование, беседа, наблюдение, динамография и математическая обработка материала.

Объектом исследования явились эти лыжники-гонщики ДЮСШ Владимирской области и г. Москвы. Возраст испытуемых 15-17 лет.

Н а у ч н а я н о в и з н а. Разработана методика наблюдения на проявлении волевых качеств, которая поможет тренерам определять уровень развития волевых качеств. Выявлены психологические особенности деятельности этого лыжника-гонщика и разработаны упражнения для воспитания волевых качеств, а

также средства самовоспитания воли и воспитание нравственных черт характера у юных лыжников.

Практическая значимость. Полученные данные имеют существенное практическое значение, так как дают возможность определять уровень развития волевых качеств у спортсменов. Результаты исследования методов воспитания волевых качеств, самовоспитание воли, воспитание нравственных черт характера лыжников получили основой для рекомендаций, которые используются с контингентом юных лыжников ДЮСШ. Разработана опекура и читается для студентов факультета физического воспитания.

Структура диссертации. Диссертация состоит из введения, 4-х глав, выводов, практических рекомендаций, списка литературы, список литературы включает 146 наименований.

Первая глава посвящена характеристике воли в общей психологии, психологии спорта и научно-методической литературе по лыжному спорту.

В трудах С.Д.Рубинштейна, А.В.Запорожца, К.Н.Корнилова, Н.Д.Левитова, В.И.Селиванова, Б.М.Теплова, О.А.Черниковой, А.В.Петропкого, П.А.Самарина раскрыты научные основы проблемы воли, дается характеристика волевых качеств, а также факторов, определяющих возможности их развития, указано на роль интеллекта, мышления, знаний, моральных чувств в волевых действиях спортсмена.

На защиту выносятся результаты экспериментальных исследований по определению волевых качеств юных лыжников-гонщиков, характера трудности, взаимосвязи волевых качеств со спортив-

ним результатом и волевым усилием, вопросы самовоспитания воли, методы и средства воспитания волевых качеств лыжников и их нравственное воспитание.

В работах по возрастной и педагогической психологии Я.И. Божович, В.А. Крутецкого, Н.Д. Левитова подчеркивается, что заметное укрепление волевых качеств происходит у подростков. А.Я. Арет, А.И. Высоцкий, А.Т. Ковалев, И.И. Купцов, Л.И. Рувинский, Ю.А. Самарин, рассматривая вопросы самовоспитания волевых качеств, указывают, что у юношей возникает стремление к самовоспитанию волевых черт.

Проблема воспитания воли у спортсменов анализировалась П.А. Рудиком, А.Ц. Пуни, О.А. Черниковой, Г.М. Гагаевой, а также в отдельных видах спорта И.Г. Келишевым, Б.Н. Смирновым (гимнастика), А.С. Егоровым, О.М. Тутунджаном, Л.В. Красовым (легкая атлетика) К.Н. Жаровым (прыжки на лыжах с трамплина).

Вторая глава посвящена задачам, методам и организации исследования. В исследовании были поставлены следующие задачи:

1. Выявить особенности трудностей, испытываемых юными лыжниками в процессе тренировки и соревнований.

2. Дать психологическую характеристику и выявить пробелы в развитии волевых качеств юных лыжников.

3. На основании проведенного исследования разработать средства воспитания волевых качеств и проверить их эффективность экспериментально.

Для решения поставленных задач были применены следующие методы:

1. Психолого-педагогические методы: наблюдения, беседы, опрос спортсменов и тренеров, анкетирование, шкалирование.

2. Обобщение опыта преподавателей, тренеров и спортсменов, а также личного опыта, анализ протоколов соревнований и отчетов, анализ документов планирования учебно-тренировочного процесса, дневников тренеров и спортсменов.

3. Психолого-педагогический эксперимент с целью проверки эффективности средств и методов воспитания волевых качеств, определение условий, способствующих успешному преодолению трудностей, выявление роли мотива в преодолении трудностей.

4. Динамография для определения волевого усилия.

5. Математический метод.

Для ведения углубленного психолого-педагогического эксперимента за проявлением волевых качеств была разработана специальная схема. Развитие волевых качеств оценивалось по проявлению их признаков в спортивной деятельности.

Проявление волевого качества целеустремленности учитывалось по следующим признакам:

1. Искренность перспективной цели.

2. Искренность частных задач.

3. Плановность действий для достижения цели.

В волевом качестве настойчивость учитывались особенности поведения, в которых обнаруживаются:

1. Устойчивое стремление к достижению цели.

2. Активность в преодолении трудностей.

3. Результативность преодоления трудностей.

В волевом качестве самостоятельность:

1. Устойчивость против влияния других людей и их действий.

2. Личный почин и новаторство в мыслях и действиях.

3. Находчивость и сообразительность.

В волевом качестве самообладание мы отмечаем проявление следующих признаков:

1. Сохранение ясности мысли.

2. Владение чувствами.

3. Управление действиями.

В волевом качестве решительность:

1. Своевременность принятия решения.

2. Обдуманность принимаемых решений.

3. Своевременность исполнения принятых решений.

Анкетирование осуществлялось на учебно-тренировочных занятиях г. Москвы и Московской области. Всего с помощью анкет опрошено 500 человек в возрасте 15-17 лет. Из них 345 юношей и 155 девушек, имеющие спортивный разряд: 1 - 182 человека; 2 - 152 человека; 3 - 87 человек; юношеский - 90 человек.

С целью изучения вопросов самовоспитания обследовано 600 человек в возрасте от 15 до 17 лет. Из них 252 человека спортсмены 1-го спортивного разряда; 190 человек - 2-го спортивного разряда; 167 человек - 3-го разряда.

Психолого-педагогические наблюдения проводились на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях в ДЮСШ "Олимпик" в ДЮСШ ДОС "Спартак" г. Гусь-Хрустальный в январе 1971 г. по марту 1972 г. и в 1976 по 1979 гг.

Для решения третьей задачи были созданы 2 группы по 12 человек. Эксперимент проводился в два этапа. Первый этап был направлен на выявление особенностей волевых качеств. Второй этап с целью проверки эффективности приемов для воспитания волевого качества.

Развитие волевых качеств оценивали по признакам. Данные

наблюдения фиксировались в протоколе. Если признак какого-либо качества проявлялся, отмечали знаком "+", если не проявлялся, отмечали знаком "-" и считали как пробел в развитии данного волевого качества. На основании полученных данных составляли качественную характеристику развития волевых качеств на каждого испытуемого, сравнивая исходный уровень развития волевых качеств, о уровне развития волевых качеств после педагогического эксперимента и судили о сдвигах в их развитии.

В третьей главе даны результаты исследования.

I. Психологический анализ трудностей, испытываемых лыжниками при занятии спортом.

При анализе трудностей, возникающих перед лыжниками в процессе занятий спортом, мы исходили из классификации, предложенной П.А.Рудиком: трудности объективные, которые обусловлены особенностями данного вида спорта; и субъективные, обусловленные особенностями личности спортсмена (его отношением к объективным особенностям данного вида спорта) и лишь частично условиями тренировок и соревнований.

Объективные трудности.

Это прежде всего трудности условий тренировок и соревнований. Возникают эти трудности в результате взаимодействия спортсмена с теми объективными условиями, которые характеризуют данную область спортивной специализации: со снегом, ледяной, подъемами, спусками, неблагоприятными метеорологическими условиями. Именно эти объективные условия являются причиной, порождающей определенные трудности совершенно объективного характера.

Анализируя эти трудности мы разделили их на следующие группы:

1. Трудности, связанные с физической подготовкой спортсмена и его физическими состояниями.

2. Трудности, связанные с технической подготовкой.

3. Трудности, связанные с выполнением тактических действий.

4. Трудности, связанные с общими условиями занятия лыжным спортом.

5. Трудности, связанные с учебно-тренировочной работой (соблюдение режима, сочетание учебных занятий и тренировок).

Трудности, связанные с физической подготовкой и физическими состояниями.

К трудностям, связанным с физической подготовкой спортсмена лыжники относят:

а) выполнение работы большой по объему. Эту трудность отмечают все испытуемые. Выполнение большой по объему нагрузки вызывает сильное утомление. О размерах утомления, развивающегося на тренировках и соревнованиях, свидетельствуют потери в весе от 0,5 до 5 кг; учащение пульса до 180-200 ударов в минуту (по данным Н.В.Зикина).

Для преодоления этой трудности лыжник должен проявлять настойчивость и выдержку; которые наряду с физической подготовленностью спортсмена определяют его выносливость.

б) 24% опрошенных лыжников в физической подготовке отметили трудность повторной тренировки, т.е. повторное пробегание отрезков с большой скоростью. Эта особенность трениров-

ки лыжников требует от них способности многократно применять интенсивные волевые усилия.

в) 32% лыжников трудность в физической подготовке считают развитие силы (особенно развитие сил рук - 41% и сил мышц спины - 11%). Для воспитания сил лыжники применяют метод динамических усилий. В этом случае последние попытки выполняются на фоне сниженной возбудимости центральной нервной системы вследствие утомления. Все это переживается спортсменом как большая трудность.

Т р у д н о с т и , с в я з а н н ы е с т е х н и -
ч е с к о й п о д г о т о в к о й .

По результатам исследования было выявлено, что основными трудностями технической подготовки являются следующие:

а) необходимость координированной работы рук и ног (одновременное отталкивание). Эту трудность отметили 51% лыжников.

б) необходимость быстрого переключения с одного хода на другой - зык испугуемых. Преодоление этой трудности требует высокой и точной координации, способности не терять при этом скорость и не нарушать ритма дыхания; для этого необходима высокая подвижность возбудительных и тормозных процессов; что связано с применением специальных волевых усилий.

в) удержание равновесия на одной лыже (одноопорное скольжение). Эту трудность отметили 11% лыжников.

Т р у д н о с т и , с в я з а н н ы е с т а к т и -
ч е с к и м и д е й с т в и я м и .

а) Умение распределять силы на дистанции: 51% отмечают эту трудность;

б) составление плана выступления на соревнованиях - 25%;

в) умение применять различные способы лыжных ходов в зависимости от рельефа местности - 24% испытуемых.

Т р у д н о с т и , с в я з а н н ы е с о б щ и м и
у с л о в и я м и з а н я т и й л ы ж н ы м с п о -
р т о м .

а) Неблагоприятные метеорологические условия занятий лыж-
ным спортом (очень низкая температура, оттепель, влага и т.д.)
Эту трудность отмечают 54% лыжников.

б) рельеф местности (трудная трасса) - отметили 46% испы-
туемых.

Т р у д н о с т и , с в я з а н н ы е с у ч е б н о -
т р е н и р о в о ч н о й р а б о т о й .

а) 52% лыжников отметили как трудность необходимой
систематической учебно-тренировочной работы в течении ряда лет

б) трудности соблюдения тренировочного режима отметили
48% лыжников.

Психологически эти трудности переживаются как борьба о
возникающими у спортсмена побуждениями и желаниями, которые
несовместимы с установленным режимом.

С у б ъ е к т и в н ы е т р у д н о с т и .

К ним относятся следующие:

1. Стрессовые предстартовые состояния отметили 36% ис-
пытуемых. Наиболее часто они возникали перед очень ответствен-
ными соревнованиями.

2. Боязнь спусков зафиксирована у 21% опрошенных. К ним
относятся боязнь крутизны спуска, боязнь падения и получения
травмы.

3. Сомнения в правильной смазке лыж - 18% лыжников.

4. Боязнь проигрыша - 11% лыжников. Чаще всего она возни-

кала из-за обостренного самолюбия и неправильного представления о спортивной чести.

5. Боязнь противника - 9%. Эта трудность возникала когда лыжник получал одностороннюю информацию только о сильных сторонах противника.

6. Боязнь соревнований - у 6%. Она появлялась у спортсменов, которые когда-то испытывали во время соревнований чрезмерные физические и психические напряжения.

О с о б е н н о с т и в о л е в ы х к а ч е с т в
в н ы х л ы ж н и к о в - г о н д и к о в

Целеустремленность у этих лыжников характеризуется завышенностью у них перспективных целей. Промежуточные же цели зависят от уровня подготовленности.

Эти лыжники, как правило, не имеют ясного плана достижения цели. План имеет тренер, но этот план не доводится до воспитанников так, чтобы они его восприняли как свой собственный. Как положительный признак, в целеустремленности отмечена уверенность в достижении цели. Пробелы в развитии целеустремленности у этих лыжников обусловлены недостаточностью постановки этого вопроса на общих и специальных занятиях по лыжному спорту и отсутствием должного опыта.

Настойчивость. В исследовании волевого качества настойчивость у этих лыжников отмечено: снижение активности при утомлении у 20% испытуемых; снижение активности при плохом скольжении, особенно в оттепель - 90% испытуемых. Это выразилось в том, что у лыжников появилось нежелание до конца выполнить тренировочное задание, основываясь на усталость.

Как положительный признак в волевом качестве настойчивость отмечена сосредоточенность на выполнении заданий тренера - у 90% испытуемых.

Самостоятельность. У юных лыжников наблюдается тенденция к копированию действий других, тенденция к "слепому" подражанию отмечено у 80% испытуемых; некритическое отношение к советам со стороны - 85%. Как положительный признак качества самостоятельности у юных лыжников отмечается самостоятельная подготовка инвентаря к тренировочным занятиям.

Решительность. Отмечается поспешность принимаемых решений у 66%. Как положительный признак отмечено стремление к исполнению принятых решений.

Самообладание. У юных лыжников наблюдается чрезмерное возбуждение при неудачах у 80% испытуемых; неумение настроить себя на тренировку в оттепель, у них появляются гнетущие мысли о неудачном выступлении, о плохом результате, недооценка своих сил.

При выяснении роли мотива в волевых усилиях оказалось, что на проявление волевых качеств у лыжников положительно влияет мотив долга, ответственности перед коллективом, мотив самоутверждения в коллективе. Это подтверждается тем, что в эксперименте испытуемые проявляли меньший интерес к личным соревнованиям, в которых от результата спортомена не зависел успех коллектива; небольшая значимость личного места не мобилизовала лыжников на преодоление трудностей, количество осевших с дистанции в личных соревнованиях всегда было больше, чем в соревнованиях с командным зачетом.

О С О Б Е Н Н О С Т И В О Л Е В О Г О У С И Л И Я И В З А И М О С В Я З Ъ Е Г О С В О Л Е В Ы М И К А Ч Е С Т В А М И

Взяв за основу шкалу оценок, мы прежде всего определили исходный уровень развития волевых качеств.

Так по волевому качеству целеустремленность только 10% получили оценку "5"; 25% получили оценку "2".

Показатели развития волевых качеств

№ пп	Волевые качества	Шкала оценок			
		5	4	3	2
1.	Целеустремленность	10%	14%	50%	25%
2.	Настойчивость	5%	17%	37%	45%
3.	Самостоятельность	3%	12%	35%	50%
4.	Самообладание	2%	14%	31%	43%
5.	Решительность	15%	22%	43%	30%

Волевое усилие мы изучали как сознательное торможение мышечных действий. Мы предположили, что волевое усилие такого характера должно быть связано вообще с физической силой. При эксперименте получили статистически значимую корреляцию физической силы (определенной с помощью специального упражнения для лыжников) и временем волевого усилия $r = 0,309$, $P = 0,05$.

Корреляция оценки воли и физического усилия оказалась статистически значимой на уровне 0,05 и достаточно высокой $r = 0,668$.

Также получена высокая корреляция волевого усилия и отдельных качеств воли.

	Волевые качества				
	целеустремленность	настойчивость	самостоятельность	самообладание	решительность
Коэффициент корреляции	0,570	0,791	0,547	0,824	0,402
волевого усилия	P=0,05				

Методом корреляции установили закономерность связи разви-

тия волевых качеств со спортивными результатами.

Показатели связи волевых качеств со спортивными результатами:

№ п/п	Волевые качества	Коэффициент корреляции со спортивным результатом
1.	Целеустремленность	0,721
2.	Настойчивость	0,993
3.	Самообладание	-0,852
4.	Самостоятельность	0,684
5.	Решительность	0,513

$P = 0,05$

Разработка и обоснование средств воспитания волевых качеств у лыжников-гобежданцев.

Итогом проведения исследования явилось создание программы основного психолого-педагогического эксперимента. В этом эксперименте учебно-тренировочные занятия проводились по специальному плану на основе действующей программы ДЮСШ по лыжному спорту. При проведении занятий, учитывая целенаправленность эксперимента, вводились дополнительные мероприятия по воспитанию волевых качеств. В программу мероприятий включались следующие: методы и приемы воспитания волевых качеств, пути и способы организации учебно-тренировочного процесса; методы и приемы самовоспитания волевых качеств, учет, контроль и оценка своей деятельности другими лыжниками.

доминирующим методом воспитания волевых качеств являлся метод упражнений, заключающийся в многократном практическом осуществлении лыжниками волевых действий, соответственно волевым качествам, чтобы ситуационные волевые проявления закреп-

пить и превратить в устойчивые свойства личности. Основными средствами воспитания волевых качеств были специально подобранные упражнения. Эти упражнения преподносилась в форме специальных заданий. Таким образом с помощью методически оформленных упражнений создавалась система трудностей физической, технической и тактической подготовки с тем, чтобы активизировать процесс формирования волевых качеств.

Для каждого волевого качества были разработаны специальные задания:

для воспитания целеустремленности: определить цель на 4 года, определить цель на подготовительный период, поставить конкретные задачи на тренировку и соревнования;

для воспитания настойчивости: выполнить план тренировочных занятий при любых условиях скольжения; совершенствовать технику после тренировки и при различных условиях скольжения; проводить тренировки в оттапель со специальной задачей воспитать настойчивость; 2 раза в месяц проводить поход по глубокому снегу со сменой лидера через каждые 40-50 м, применить метод дополнительных заданий: 1 раз в неделю после длительной тренировки проводить скоростную - соревнования на 1 км; 1 раз в месяц проводить тренировки с продлением времени;

для воспитания самостоятельности: подобрать материал из литературных источников по шиваке лыж, по вопросам питания лыжника-гонщика, по вопросам методики тренировки; подобрать упражнения для развития физических качеств, а также упражнения для развития отдельных мышечных групп; подобрать упражнения для разминки и провести разминку, внося по ходу занятия коррективы; практиковать работу по судейству; анализировать лыжную техни-

ку у своего товарища, дать советы по устранению ошибок;
самостоятельно выбрать учебно-тренировочный круг;

для воспитания решительности: преодолеть пологий
опуск; преодолеть опуск с неровностями; спуски с прохождени-
ем олаомных ворот; применять торможение на середине спуска;
спускаться с расставлением и собиранием предметов; проводить
эстафетные гонки, соревнования с общим стартом, избегать окон-
чания тренировочного занятия неудачным выполнением упражнения;

для воспитания самообладания: проводить контрольные тре-
нировки 1 раз в месяц; пройти дистанцию 3 км с общего старта,
но с заданным временем каждому испытуемому; организовать эс-
тафетные гонки на 300 м без палок; проводить тренировки и на
фоне утомления.

В процессе тренировки применяли также различные приемы
стимулирования волевых усилий.

1. В целях воспитания глубокого интереса и любви к лыжно-
му спорту проводились беседы о лыжном спорте (проведено 90 бе-
сед), просматривали соревнования с участием в них выдающихся
лыжников, членов сборной команды СССР и олимпийских чемпионов.

2. Воспитывали уверенность в своих силах, чувство ответ-
ственности. С этой целью разбирались и анализировались особен-
ности выполнения лыжником упражнений, участия в соревнованиях
и полученном при этом результате.

3. В процессе тренировки применялся соревновательный ме-
тод. Что повышало эмоциональность занятий, а вместе с тем и ин-
тенсивность волевых усилий.

4. Лыжникам разъяснялось значение каждого упражнения для
исполнения спортивного мастерства. Если лыжник считал, что дан-

ное упражнение ему ничего не дает, у него исчезало стремление преодолевать трудности и как следствие снижались волевые усилия.

5. Важным средством стимулирования являлся повседневный самоконтроль. Испытуемые вели дневники, в которых ежедневно отмечали достигнутые результаты.

Вся работа по воспитанию волевых качеств велась с учетом индивидуальных особенностей - особенностей темперамента, характера развития волевых качеств, физической и технической подготовленности.

Так как волевая подготовка процесс двусторонний (воздействие тренера и взаимовоздействие), то в процессе проведения педагогического эксперимента кроме лыжников занимались и самовоспитанием.

Планирование воспитания волевых качеств осуществлялось в форме методических рекомендаций. При составлении этих рекомендаций и исходили из общей характеристики волевой подготовленности каждого лыжника, учета относительно сильных и слабых сторон волевых качеств.

В ходе эксперимента велась работа по воспитанию коммунистического мировоззрения, нравственных убеждений и понятий. Эта работа проводилась как во время, так и вне тренировочных занятий. В процессе тренировки проводились беседы на этические темы, ставили перед лыжником цели на определенный период, подбирали средства, вызывающие положительные эмоциональные переживания в коллективе, постепенно повышали трудности и создавали условия для их преодоления при организации взаимопомощи в коллективе, поощряли положительные действия и осуждали отрицательные поступки.

Вне тренировок проводили диспуты, походы по частям революционной, боевой и трудовой славы, встречи с ветеранами спорта, участниками Великой Отечественной войны.

Проведенный педагогический эксперимент подтвердил эффективность применения приемов и средств по воспитанию волевых качеств. У испытуемых выработалось положительное отношение к преодолению трудностей, волевые проявления стали носить постоянный характер, результаты в гонках стали стабильнее.

В таблице приводятся результаты сдвигов в развитии волевых качеств в экспериментальной группе по сравнению с контрольной.

№ п/п	Волевые качества	Группа:	Шкала оценок			
			5	4	3	2
1. Целеустремленность		Контрольн.	40%	15%	30%	25%
		эксперим.	52%	21%	21%	7%
2. Настойчивость		контрольн.	5%	17%	37%	43%
		эксперим.	40%	23%	14%	3%
3. Самостоятельность		контрольн.	3%	12%	35%	50%
		эксперим.	5%	24%	10%	15%
4. Самообладание		контрольн.	2%	14%	31%	43%
		эксперим.	49%	21%	10%	20%
5. Решительность		контрольн.	15%	22%	43%	20%
		эксперим.	43%	24%	6%	7%

Эффективность методов воспитания волевых качеств оценивалась по приросту развития воли. Средняя разница в развитии волевых качеств достоверна в контрольной и экспериментальной группах ($P=0,01$).

Вышеприведенные сравнительные данные показывают о целесо-

образности применяемой нами программы психолого-педагогического эксперимента по развитию волевых качеств у лыжников.

В В О Д Н

1. Проведенные исследования показали, что лыжники при занятии спортом испытывают как объективные, так и субъективные трудности; из объективных трудностей на первом месте стоит трудности технической подготовки, на втором - физической, а на третьем трудности тактической подготовки. Среди этих групп трудностей отмечены: необходимость выполнения работы на фоне нарастающего утомления, в неблагоприятных условиях (оттепель, снегопад, мороз), необходимость выполнять упражнения с точной координацией движений, неуклонное соблюдение твердо установленного режима тренировочных занятий и жизни.

2. Из субъективных трудностей отмечены различные формы страха (боязнь проигрыша, падения на спусках, боязнь поломки инвентаря, получения травм, неуверенность в своих силах).

3. Обнаружены проблемы в развитии волевых качеств:

- в целеустремленности - занижение перспективной цели, отсутствие представления о путях достижения цели;

- в настойчивости - снижение активности при утомлении и при плохом скольжении (особенно в оттепель);

- в волевой черте решительность - недостаточная обдуманность решений, доспешность принимаемых решений;

- в самостоятельности - тенденция к копированию действий других, некритическое отношение к советам со стороны;

- в самообладании - чрезмерное возбуждение при неудачах.

4. Степень волевых проявлений у вьих лыжников зависит от характера мотивов, которыми спортсмен руководствуется во время гонки. Мотивы, основанные на чувстве долга, ответственности коллективизма, советского патриотизма способствуют формированию положительного отношения и побуждают лыжника к преодолению, порой, чрезвычайно больших трудностей.

5. Для воспитания волевых качеств в тренировку включать трудности в виде физических упражнений применительно к каждому волевому качеству.

6. Основными средствами стимулирования являются:

а) воспитание глубокого интереса и любви к занятиям лыжным спортом;

б) воспитание уверенности в своих силах и чувства ответственности;

в) применение в процессе тренировки соревновательного метода;

г) высокая и неуклонная требовательность тренера;

д) повседневный самоконтроль.

7. Воля вьих лыжников неразрывно связана с моральной направленностью личности. Коммунистическое мировоззрение лыжника является основой его нравственных чувств, которые в свою очередь стимулируют волевые проявления.

Воспитание морально направленной воли должно начинаться в вном возрасте и осуществляться всей системой воспитательной работы.

Проведенный педагогический эксперимент показал, что при-

меняемые приемы по воспитанию волевых качеств оказывают положительное воздействие и могут быть рекомендованы для практической работы в ДОСШ.

С П И С О К

работ, опубликованных по теме диссертации

1. Л.Н.Игошина. Исследование волевых качеств юных лыжников-гонщиков. "Тезисы к научной конференции молодых ученых института. М., 1973", с.10-11.
2. Л.Н.Игошина, В.Г.Исмаилов. Самовоспитание волеи лыжника. Сб. "Лыжный спорт", вып.2, 1973, с.31-32.
3. Л.Н.Игошина. Воспитание самостоятельности и решительности у лыжников-гонщиков. "Материалы конференции молодых ученых ГЦОЛИФК", 1974, с.64-67.
4. Л.Н.Игошина. Исследование воспитания самостоятельности у юных лыжников-гонщиков. "Материалы научно-методической конференции по проблемам детского и юношеского спорта", 1974, с.12-13.
5. Л.Н.Игошина. Формирующий эксперимент для воспитания настойчивости у юных лыжников-гонщиков. "Тезисы всесоюзной конференции молодых ученых", октябрь 1974г., с.103-104.
6. Л.Н.Игошина. Воспитание настойчивости у юных лыжников-гонщиков. Сб. "Лыжный спорт", вып.2, 1974, с.21-22.
7. Л.Н.Игошина. Регуляция эмоциональных состояний в лыжных гонках. - Сб. "Лыжный спорт", вып. 2, 1980, с.25-27.
8. Л.Н.Игошина, Т.А.Овчинникова. Характеристика тренерской деятельности как педагогического процесса. Сб. "Информационные

и методические материалы по лыжному спорту" (материалы научно-практической конференции тренеров по лыжному спорту), 1981.

9. И.Н.Игошина. Болевая подготовка лыжников-гонимков.
- Сб. "Лыжный спорт", вып. I, 1982, с.30-31.

ПЕРЕВІРЕНО

2003

В

ВРЕО

2008

В