

4517.175/24

С 955

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОРДЕНА ЛЕНИНА ИНСТИТУТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

На правах рукописи

СЫРЫЩЕВА Зоя Сергеевна

**ФОРМИРОВАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ
У ПОДРОСТКОВ ПРИ НАЧАЛЬНОМ
ОБУЧЕНИИ ПЛАВАНИЮ**

13.00.04—Теория и методика физического
воспитания и спортивной тренировки

*Автореферат
диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук*

г. Москва, 1975 г.

Работа выполнена в Волгоградском государственном институте физической культуры (кафедра педагогики и психологии — зав. кафедрой доцент *Кернога И. И.*, ректор института — доцент *Печерский Н. В.*) и Государственном Центральном ордена Ленина институте физической культуры (кафедра психологии — и. о. заведующего кафедрой *Данилина Л. Н.*, ректор института — доцент *Маслов В. И.*).

Научный руководитель — доктор психологических наук, профессор *О. А. Черникова*.

Официальные оппоненты:

1. Доктор философских наук, профессор *В. И. Селиванов*.
2. Кандидат педагогических наук, доцент *Н. А. Бутович*.

Ведущее учреждение — Московский областной педагогический институт им. Н. К. Крупской.

Защита диссертации состоится на заседании Ученого Совета Государственного Центрального ордена Ленина института физической культуры (Сиреневый бульвар, 4).

«20» 05 1977 г.

автор *рассылан* *20.09.77*
С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке института.

Ученый секретарь Совета *А. Варакин*.

Одной из главных задач формирования нового человека является достижение его физического совершенства. В Программе КПСС сказано: «Партия считает одной из важнейших задач — обеспечить воспитание, начиная с самого раннего детского возраста, физически крепкого молодого поколения с гармоническим развитием физических и духовных сил. Это требует всемерного поощрения всех видов массового спорта и физической культуры, в том числе в школах, вовлечения в физкультурное движение все более широких слоев населения, особенно молодежи»¹.

Большую роль в физическом совершенствовании человека призван сыграть такой широко распространенный и прикладной вид спорта как плавание. Плавание является неотъемлемой частью всей советской системы физического воспитания, оно включено в нормативы всех пяти ступеней комплекса ГТО.

Президиум Центрального Совета Союза спортивных обществ и организаций СССР издал постановление от 11 июня 1963 года «О массовом обучении населения плаванию», в котором указывает на роль и значение плавания в жизни человека и постановляет организовать массовое обучение населения плаванию.

Велико значение плавания и как вида спорта, которым занимаются люди разных возрастов, и, в первую очередь, подростки и юноши.

Спортивная деятельность предъявляет высокие требования к личности, в частности, к развитию ее волевой сферы. Активность спортсмена в спортивной деятельности обуславливается наличием его стремлений, намерений, отражающих его потребность в преодолении определенных трудностей, связанных с занятиями спортом. Удовлетворение этих потребностей связано с проявлением волевых усилий и положительных эмоций спортсмена. Поэтому, с одной стороны, в ходе спортивной деятельности необходимо формирование качеств

¹ Программа КПСС, М., Политиздат, 1971, стр. 96–97.

спортсмена, способствующих успешному преодолению встречающихся затруднений, с другой — спортивная деятельность с ее бесконечно усложняющимися требованиями, наряду с другими влияниями, сама служит прекрасным средством воспитания воли. Постоянно повторяясь и усложняясь, волевые действия формируют волевые качества личности, образуя у спортсменов гибкую подвижную структуру комплекса волевых качеств, которая является потенциальной силой волевого регулирования своих действий, поведения и поступков в процессе занятий спортивной деятельностью. В свою очередь, сформированные в процессе жизни и тренировок волевые качества сами влияют на совершение волевых действий спортсменов.

При начальном обучении плаванию перед начинающими возникают разнообразные и специфические трудности, которые необходимо преодолевать начинающему пловцу, проявляя при этом определенные волевые качества.

Поэтому целенаправленное формирование волевой сферы у детей подросткового возраста при начальном обучении плаванию является важной и перспективной проблемой не только в области физической культуры, когда все подрастающее поколение необходимо обучать плаванию, но и при занятиях плаванием как видом спорта.

В связи с тем, что в каждом виде спортивной деятельности имеются свои специфические условия, предъявляющие высокие требования к развитию волевых сторон личности, возникает задача изучения своеобразия развития и проявления волевых качеств, в частности, при занятии таким массовым видом спортивных упражнений, как плавание.

Целью настоящего исследования и является изучение особенностей и трудностей, возникающих перед начинающими обучаться плаванию, изучение своеобразия проявления волевых качеств и разработка методов психолого-педагогического воздействия, способствующих успешному формированию этих качеств у начинающих подростков-пловцов.

Выбор детей подросткового возраста для исследования был обусловлен следующими причинами: во-первых, у подростков наблюдается активное увлечение различными видами деятельности, в том числе и спортивной. В этом возрасте имеются предпосылки для формирования нравственных убеждений и создания значимой мотивационной основы (относительно богатый личный опыт, большая эмоциональность и

действенность суждений). В этом возрасте, кроме того, идет усиленное развитие волевой сферы, стремление к самовоспитанию воли и других черт личности, происходит становление подростка как личности. Это выражается в росте самосознания, стремления к самоутверждению, возросшей самостоятельности и стремления показать себя и занять достойное положение в коллективе сверстников.

Начало систематических занятий плаванием как видом спорта в подростковом возрасте имеет все предпосылки, способствующие становлению подростка не только как спортсмена, но и развития его как гармонической, социально значимой личности.

Рассматривая проблему психического развития, а конкретно — формирование волевой сферы начинающего пловца, мы исходим из основных принципиальных позиций советской психологии личности: личность — это продукт общественно-исторического развития, и изучение личности возможно лишь через анализ ее ведущей деятельности¹.

Спортивная деятельность, как и другие виды деятельности, вызывает большие изменения в психической сфере подростка. Поэтому при исследовании формирования волевой сферы у подростка-пловца в процессе занятий плаванием, кроме личностного психологического анализа, мы исследовали также структуру спортивной деятельности пловца, выявили при этом мотивационную основу и отношение к занятиям, считая это главной детерминантой становления личности спортсмена, развития его волевой саморегуляции.

Исходя из актуальности указанной проблемы, нами были определены следующие задачи исследования:

1. Выявить мотивационную основу занятий спортивным плаванием у подростков-пловцов.
2. Исследовать трудности, возникающие при овладении плаванием как видом спорта и определить комплекс необходимых волевых качеств для их преодоления.
3. Определить пути и условия успешного формирования необходимых пловцу волевых качеств.

Диссертация состоит из введения, 4-х глав, выводов и педагогических рекомендаций.

¹ Под ведущей деятельностью мы понимаем такой ее вид, который оказывает существенное влияние на психику человека и обуславливает изменения в психической сфере.

Во введении дается обоснование важности и актуальности изучаемой проблемы, указывается используемый в диссертации понятийный аппарат.

В первой главе рассматривается состояние проблемы развития волевых качеств в теории и практике физического воспитания и спорта, анализируются условия, движущие силы и пути формирования волевых качеств.

Чтобы раскрыть сущность сложного человеческого поведения, связанного с волевой саморегуляцией действий и поведения, необходимо исследовать мотивы этого целенаправленного поведения.

Волевые проявления спортсмена — это практическое превращение в целенаправленные действия его разума, чувств, спортивного опыта, умений и навыков. Все это устремлено на преодоление трудностей, возникающих на пути к достижению цели. Волевая подготовка спортсмена проводится на основе преодоления затруднений, обязательно сопутствующих спортивной деятельности.

В I главе диссертации дается анализ литературы по мотивам и трудностям спортивной деятельности.

Сложность изучения условий и путей развития волевых качеств у спортсмена заключается в том, что при формировании волевых качеств взаимодействует несколько форм развития: развитие физических сил спортсмена, его психическое и социальное развитие, имеющие в своей основе свои законы. Второй параграф I главы диссертации посвящен выявлению условий, движущих сил и путей формирования волевых качеств. Нами описаны встречающиеся у пловца противоречия в спортивной деятельности, разрешение которых дает скачок в развитии волевых качеств.

Основным условием или основой разрешения внутренних противоречий является деятельность.

В третьем параграфе первой главы дан психологический анализ учебно-тренировочной деятельности пловца, а также соревнований и разработаны критерии волевого регулирования действий и поведения пловца, по которым проходила оценка уровня развития волевых качеств в ходе всего исследования.

Разработанные нами критерии и оценка их в баллах позволяют количественно оценивать уровень развития волевых качеств, а не судить о проявлении волевых качеств умозрительно, используя только описательный метод.

Вторая глава посвящена описанию организации и методики исследования.

В последние годы в психологии спорта все настойчивее ставится вопрос о целенаправленном формировании необходимых спортсмену качеств личности. Решение этого вопроса возможно лишь на основе комплексного подхода к изучению личности и учета детерминации поведения и действий определенными условиями и факторами. Вышедшие в последнее время фундаментальные труды в области методологических и теоретических основ психологии¹ указывают основные принципы подхода к изучению личности: принцип детерминизма, принцип единства сознания и деятельности, принцип развития и личностный подход к изучаемым психическим явлениям.

Предполагалось, что такой методологический подход, подтверждаемый на экспериментальном материале, позволит выявить становление личности ребенка-пловца, раскрыть процесс формирования определенных психических качеств.

Сложная проблема формирования волевых качеств у подростков-пловцов при начальном обучении плаванию как виду спорта может быть решена лишь при комплексном, системном (Королев Ф. Ф., 1970; Куракин А. Т., Новикова Л. И., 1970) подходе к решению этого вопроса.

Такой системный подход в нашем исследовании предполагает рассмотрение всех основных компонентов и существующих внутренних связей и отношений, влияющих на процесс формирования личности.

К основным компонентам формирования личности подростка-пловца мы отнесли: основные условия, движущие силы и источники психического развития, достигнутый уровень развития физических и волевых качеств подростка, особенности спортивной деятельности по плаванию, в процессе которой идет формирование необходимых волевых качеств, мотивационная основа, выступающая как энергетический ресурс выполняемой деятельности, а также возрастные и индивидуальные особенности подростков.

¹ «Методологические и теоретические проблемы психологии» под ред. Шороховой Е. В., изд. «Наука», 1969, Абульханова К. А. «О субъекте психической деятельности», изд. «Наука», М., 1973, С. Л. Рубинштейн «Проблемы общей психологии», изд. «Педагогика», М., 1973.

С учетом этих компонентов психического развития нами была разработана комплексная методика, которая включала в себя анализ литературы, наблюдение, анкетирование, беседы с тренерами и спортсменами (как взрослыми, так и подростками), методику балловой оценки уровня развития волевых качеств, педагогический и лабораторный эксперименты и статистическую обработку данных.

Это позволило нам осуществить комплексный подход к изучению вопроса о развитии волевых качеств и выявить мотивационную основу и трудности занятий плаванием, определить комплекс необходимых пловцу волевых качеств, выявить уровень развития сформированных волевых качеств и поставить педагогический эксперимент по определению путей и наилучших условий их формирования. К тому же учитывалось, что недостатки одного метода исследования могут быть компенсированы достоинствами других используемых методов.

Исследование проводилось на группах пловцов-подростков школы Высшего спортивного мастерства (ШВСМ) при Волгоградском институте физической культуры. Всего испытуемых было 150 человек, из них 4 группы начинающих пловцов и 4 группы, занимающихся от 3 до 4 лет плаванием как видом спорта. Кроме того, для получения сравнительных данных к исследованию привлекались студенты-пловцы высокой квалификации, перворазрядники, мастера спорта и мастера спорта международного класса, всего 120 человек. Основное исследование и педагогический эксперимент по формированию волевой саморегуляции проводилось на группе детей подросткового возраста, организованных в экспериментальную группу в 1969 году и продолжалось в течение 2-х лет.

Метод наблюдения использовался нами в различных целях: 1) для выявления отношений к занятию плаванием; 2) для выявления встречающихся затруднений в процессе овладения плаванием как видом спорта; 3) для определения уровня развития волевых качеств в учебно-тренировочном процессе и процессе соревнований.

Так, наблюдая за поведением пловца на тренировке, мы могли проследить и за отношением к ней и за способами преодоления встречающихся затруднений. Для выявления уровней развития волевых качеств нами на каждого пловца экспериментальной и контрольной группы (40 чел.) был разработан протокол наблюдения за проявлением волевых качеств. Наблюдение велось по разработанным нами приведенным

в 1-й главе диссертации критериям, которые характеризуют уровень волевого регулирования действий и поведения спортсменов.

Собранный в процессе наблюдений материал позволял судить об отношении пловцов к занятиям, о способах преодоления затруднений, об уровне волевой саморегуляции и о привычных способах поведения.

Обработка материалов наблюдения велась следующим образом: данные протоколов наблюдения за каждым пловцом, вместе с данными других материалов были сведены в таблицы уровня развития волевых качеств в группах, затем эти данные были подвергнуты статистической обработке.

Некоторые наблюдения дополнялись или служили основанием для данных других исследований.

Для подтверждения данных, полученных с помощью наблюдений об уровне развития волевых качеств мы использовали методику балльной оценки уровня развития волевых качеств, разработанную кафедрой психологии ГДОЛИФК им. П. Ф. Лесгафта. Через эту методику прошли шесть групп студентов-пловцов ВГИФК (120 чел.), которые сами определяли у себя уровень развития главных волевых качеств.

Уровень развития волевых качеств у пловцов ШВСМ (150 чел.), испытываемых по данной методике, отмечался их тренерами. Всего было составлено 270 протоколов и столько же вычерчено графиков уровня развития волевых качеств у пловцов различных спортивных квалификаций.

Лабораторный эксперимент, проведенный с испытуемыми экспериментальной группы (20 чел.), имел целью накопить количественные данные об уровне развития волевых качеств, с помощью которых проводилась работа на эргографе Сеченова. Эксперимент заключался в следующем: испытуемому предлагалось работать на кистевом эргографе до полной усталости. Об этом испытуемый должен был сообщить: «Я устал(а)». Далее он должен был усилиием воли заставить себя работать, преодолевая усталость. Время работы до усталости подсчитывалось секундомером (подтягивание с помощью волевых усилий), остальная работа количеством раз.

Данные лабораторного эксперимента были скореллированы с данными по уровню развития волевых качеств в экспериментальной группе и представлены в виде таблицы, в которой отражена также оценка развития волевых качеств у этих же испытуемых по 5-балльной системе.

Для выявления необходимых пловцу волевых качеств, кроме наблюдения, бесед с тренерами и спортсменами, в качестве метода исследования нами широко использовалось анкетирование. Шестидесяти тренерам и спортсменам высшей квалификации была предложена анкета с перечнем разнообразных черт личности. Тренеры и спортсмены должны были указать необходимые спортсмену-пловцу волевые качества, оптимальные пути их формирования в процессе занятий плаванием, трудности занятий плаванием, а также сказать об отношении к занятиям своих учеников, об уровне развития волевой саморегуляции действий и поведения каждого пловца своей группы.

Данные бесед с тренерами и собственные наблюдения помогали нам строить гипотезы, разрабатывать конкретные приемы и способы формирования волевых качеств и проверять их в формирующем эксперименте.

Психолого-педагогический (формирующий) эксперимент по целенаправленному формированию волевых качеств у подростков при начальном обучении плаванию как виду спорта был проведен на группе подростков 11—13 лет школы высшего спортивного мастерства (ШВСМ) при Волгоградском институте физической культуры.

Для составления программы формирующего эксперимента по целенаправленному развитию волевых качеств мы подвергли анализу и экспериментальному исследованию все основные компоненты и существующие внутренние связи и отношения, характеризующие учебно-тренировочный процесс по плаванию как сложную функциональную систему.

С помощью литературных изысканий, а также использования частных методик, таких, как объективное наблюдение, беседы с тренерами и спортсменами, анкетирование, балловая оценка уровня развития волевых качеств, нами были выявлены:

а) основные условия, движущие силы и источники развития волевых качеств (глава I, § 2 настоящей работы);

б) сущности спортивной деятельности по плаванию, в которой происходит формирование нужных спортсмену волевых качеств личности спортсмена (глава I, § 3);

в) структурные компоненты мотивационной основы и сформированной на базе ее целеустремленности и личностного отношения к занятиям плаванием (глава III, § 1);

г) объективно существующие трудности, в преодолении которых формируется и закаляется воля спортсмена-пловца (глава III, § 2);

д) возрастные и индивидуальные особенности подростков (глава II, § 1);

е) имеющийся уровень волевого регулирования действий и поведения подростков и структуру волевых качеств пловцов (глава III, § 1).

Кроме того, при организации формирующего эксперимента мы руководствовались педагогическими принципами воспитания и формирования волевых качеств, четким представлением о содержании и структуре волевых качеств пловца, а также разработанными нами критериями волевого регулирования, по которым можно судить об эффективности формирования волевых качеств.

В соответствии с выявленными нами уровнями волевого регулирования действий и поведения пловцов нами были разработаны и применены в учебно-тренировочном процессе по плаванию конкретные приемы, направленные на формирование волевых качеств.

Применение указанных приемов осуществлялось в формирующем эксперименте с учетом выявленных уровней волевого регулирования пловцов экспериментальной группы. Так, для пловцов с низким уровнем волевого регулирования был использован разнообразный комплекс приемов, прежде всего активно побуждающих к деятельности, затем на каждой тренировке использовались приемы, направленные на формирование собственно волевых качеств. Для более эффективного и целенаправленного формирования волевых качеств были разработаны приемы контроля и анализа выполняемой деятельности и сформированных волевых качеств с целью постановки новых задач.

Для пловцов со средним уровнем волевого регулирования были разработаны и использованы другие приемы, побуждающие к деятельности, которые направлялись, в основном, на побуждение к осознанию субъективной ценности каждого вида тренировочной работы. Приемы по конкретному формированию волевых качеств были, в основном, связаны с перспективными и конкретными целями тренировок по плаванию, а также с преодолением трудностей занятия спортивным плаванием. Приемы контроля и анализа выполняемой дея-

тельности предполагали более высокий уровень требований к самоорганизации и самоконтролю за своими действиями и поведением.

Так как пловцов с высоким уровнем волевой саморегуляции отличает хорошая самоорганизация, энергичное преодоление трудностей и устойчивое положительное отношение к занятиям плаванием, приемы, побуждающие к деятельности, были, в основном, направлены на осознание со стороны занимающихся личностного смысла каждого упражнения и каждого этапа выполняемой деятельности. Приемы, направленные на формирование волевых качеств, в процессе организации деятельности были, в основном, связаны с самовоспитанием воли. Следует указать, что часть приемов, используемых в нашем эксперименте, были разработаны на кафедре психологии ГЦОЛИФК.

Указанные приемы вносились в ежедневные планы тренировочных занятий и систематически использовались тренером на каждой тренировке. Так, разъяснив конкретные цели и задачи задания, тренер требует самостоятельной самоорганизации на его выполнение пловцов с высоким уровнем волевой саморегуляции, пловцам со средним уровнем саморегуляции он указывает способы и наилучшие приемы выполнения.

Те же из пловцов, кто не мог или не хотел целенаправленно организовать свою деятельность по плаванию, постоянно находились под наблюдением тренера. На контрольных стартах, которые проводились каждую неделю или десятидневку, при подведении итогов, наравне с достигнутыми успехами, анализировались отношения к занятиям плаванием и достигнутый уровень волевой саморегуляции действий и поведения.

Оценка уровня волевой саморегуляции действий и поведения в тренировочном процессе проводилась по 5-балльной системе по шестнадцати показателям критериев. За полное, самостоятельное и отчетливо выраженное проявление признака ставилась оценка — 5 баллов, полное и отчетливо выраженное проявление признака, но побуждаемое со стороны тренера к его проявлению, оценивалось 4 баллами; частично проявляющийся признак оценивался 3 баллами, очень мало проявляющийся признак оценивался двумя баллами и совсем не проявляющийся признак — 1 баллом.

Данные, полученные в результате количественной оценки уровня развития волевых качеств, были подвергнуты математической обработке с выявлением: среднего арифметического

по каждому испытуемому; среднего арифметического по каждому критерию (показателю) и прошли статистическую обработку по критерию Стьюдента.

Результаты проведенного исследования изложены в главе III. Они показали, что побудительными силами к занятиям по плаванию у 40,6% опрошенных было собственное желание и интерес к новой деятельности, у 33% — совет товарищей, у 10% — приглашение тренера ходить в секцию плавания, 3% стали заниматься по рекомендации учителя физкультуры, 2% — пришли по совету врача.

Анализируя побудительную основу с точки зрения проявления степени активности, можно сказать, что около половины (53%) пришедших в секцию плавания проявили автономную волевою активность, т. е. руководствовались в своем поведении собственными желаниями и стремлениями. 47% пришедших в секцию плавания проявили гетерономную волевою активность, т. е. побуждались другими лицами (совет товарищей, приглашение тренера и т. д.). Несмотря на различный характер побуждений при выявлении цели посещения занятий (см. таблицу № 1), большинство пришедших в секцию плавания руководствуются желанием стать хорошими спортсменами, стремятся научиться правильно плавать и развить в себе через плавание физические и волевые качества.

Четко осознанная, реально увиденная цель позволила начинающим пловцам выразить свое отношение к плаванию как к определенному виду спорта. Испытуемые указали, что плавание нравится им тем, что оно закаляет, укрепляет организм, развивает физические и волевые качества, что их привлекает красота стиля спортивного плавания и им нравятся занятия в воде и работа в коллективе; многим нравится тренер и методика проведения занятий, некоторых привлекает возможность участвовать в соревнованиях.

Полученные нами данные (см. таблицу № 1) позволили сравнить мотивы и цели занятий плаванием у начинающих пловцов первого, второго, третьего и четвертого годов обучения.

Таблица № 1.

Побудительные силы и мотивы занятий плаванием	Данные в процентах		
	начинающие пловцы (две группы — 50 че- ловек)	пловцы прозани- мавшиеся 1—2 го- да (две груп- пы — 6 человек)	пловцы прозани- мавшиеся 3—4 го- да (две груп- пы — 1 человек)
1. Стремление научиться хорошо плавать	60	—	20
2. Желание заниматься плаванием круг- лый год	93	90	95
3. Желание стать хорошим спортсменом- пловцом	75	80	76
4. Желание выделиться среди сверстни- ков тем, что посещает бассейн	10	12	10
5. Развить в себе физические и волевые качества	75	60	80
6. Посещение бассейна без определенной цели	30	10	—

Таким образом, не отдельный мотив или побудительный акт, а целостная система мотивов лежит в основе саморегуляции действий и поведения. Она (эта система мотивов) дифференцируется и частично изменяется в процессе занятий спортивной деятельностью.

Поэтому, решая задачу спортивного совершенствования, необходимо влиять не только на формирование моторной структуры (овладение навыком плавания), но и на формирование мотивационной основы, как регулятора проявления активности человека.

В спортивной деятельности особенно важно проявление активности и волевого усилия при встрече с трудностями субъективного и объективного характера.

В ходе исследования нами были выявлены некоторые основные затруднения, встречающиеся при начальном обучении спортивному плаванию (полученные данные отражены в таблице № 2).

Таблица № 2.

Встречающиеся затруднения у начинающих пловцов	Данные в процентах		
	начинающие пловцы	пловцы, про- занимавшие ся 1—2 года	пловцы, про- занимавшие ся 3—4 года
1. Боязнь воды и неумение плавать	40	—	—
2. Неумение воплотить указания тренера в практическую деятельность (овладение тонкостями плавания)	60	80	80
3. Собственная неорганизованность и отсутствие самодисциплины на занятиях	10	40	40
4. Трудности включения в работу	10	30	30
5. Нежелание выполнять однообразные и скучные (но нужные) задания тренера	сс	40	45
6. Быстрая утомляемость и перегрузка на занятиях	40	60	75
7. Запрет родителей, дальняя дорога в бассейн	—	3	3
8. Неумение организовать свой режим дня	40	10	20

Как видно из таблицы, основное затруднение, отмеченное юными пловцами, заключается в неумении воплотить указания тренера в практическую деятельность (т. е. овладение пловцом правильными и экономными движениями). Здесь затрагивается проблема формирования умений и навыков спортивного плавания подростками. При решении этой проблемы нас интересовал аспект влияния волевого регулирования на ход овладения умениями и навыками плавания. В волевом регулировании действий и поведения определяющее значение имеет четко сформулированная и осмысленная цель занятий плаванием.

Большинство занимающихся (92%) указали, что достижение поставленной цели и спортивного успеха возможно лишь при условии настойчивого, систематического собственного труда, т. е. они осознали тот единственный путь через деятельность, благодаря которому возможно достижение успеха. При этом 67% испытуемых самостоятельно мобилизуют себя на преодоление затруднений, которые возникают в учебно-тренировочном процессе.

70% из всех опрошенных стремятся осмыслить причину трудностей, самостоятельно ищут способы их преодоления. И лишь 25% занимающихся обращаются к тренеру за советом и помощью.

Абсолютное большинство испытуемых ответили, что они ищут пути преодоления встречающихся затруднений, и только 6% испытуемых указали, что они стараются их избежать.

Большое значение для саморегуляции поведения и проявлений волевых усилий имеет обратная информация о проделанной работе. Видимо, не случайно на вопрос, что помогает твоим первым успехам в занятии плаванием, 85% занимающихся ответили: «Указания и одобрения тренера». Это естественно, так как тренер при оказании методической и моральной помощи воздействует на эмоциональную сферу, побуждает спортсмена к активности в преодолении трудностей. 30% испытуемых указали на значение систематического посещения соревнований и наблюдений за мастерами плавания. Однако никто из наших испытуемых не использовал дополнительных источников для овладения навыком плавания (книг, учебных пособий и т.д.).

Таким образом, большинство испытуемых имели осознанную общественно и лично значимую цель, осознавали встречающиеся трудности, правильно представляли путь овладения умениями и навыками плавания, только 13% испытуемых смогли преодолеть такие затруднения, как неумение воплощать указания тренера в практическую деятельность (т.е. они успешно овладевали тонкостями техники плавания), 12% — сумели преодолеть неуверенность в своих силах и лишь 7% — собственную неорганизованность.

Трудности, встречающиеся у опытных и начинающих пловцов, оказались различными. У начинающих пловцов встречающиеся затруднения носят, в основном, субъективный характер и связаны с отсутствием самоорганизованности и дисциплины (см. таблицу № 2).

Трудности опытных пловцов более многочисленны и разнообразны¹. С одной стороны, они связаны с высокими требованиями спортивной деятельности, соревнований и установок

¹ См. Сырыцева З. С., Куликов И. Анализ препятствий различной степени трудности, встречающихся у пловцов высших разрядов. В сб.: «Вопросы физической культуры и совершенствования учебного процесса», выпуск II, Волгоград, 1971.

и носят объективный характер; с другой — у спортсменов высокой квалификации очень много трудностей субъективного характера, связанных с индивидуально-психологическими особенностями личности.

Также различными у опытных и начинающих пловцов оказались и способы преодоления встречающихся затруднений. Если для опытных пловцов характерны саморегулирование своих действий и поведения, самостимуляция волевых усилий при преодолении встречающихся затруднений, то для начинающих пловцов основой организации их деятельности служат указания тренера.

Для успешного преодоления выявленных нами затруднений и опытным, и начинающему пловцам необходим целый комплекс волевых качеств, образующих гибкую и подвижную систему, изменяющуюся в связи с различными обстоятельствами и требованиями тренировок и соревнований.

Результаты исследования мотивационной основы волевого регулирования, трудностей и характера отношения спортсменов к различным сторонам учебно-тренировочного процесса по плаванию позволили нам выделить в каждой из исследуемых групп различные подгруппы подростков (А, Б, В) с различным отношением и проявлением разных уровней волевой саморегуляции действий и поведения.

Часть детей (до 20% в каждой из исследуемых групп), условно названная нами подгруппой А, проявила высокий уровень волевой саморегуляции действий и поведения.

Анализ мотивационной основы этих пловцов показал, что они руководствовались в своем поведении в действиях не только и не столько побуждениями тренера, сколько уже сформированными убеждениями в необходимости большой тренировочной работы.

Пловцов с высоким уровнем саморегуляции отличают большая целеустремленность в занятиях плаванием, настойчивость в достижении цели, уверенность в своих силах, успешное преодоление возникающих трудностей. Все это позволяет им добиваться лучших результатов по сравнению с остальными пловцами. Эти успехи положительно влияют на мотивацию, усиливают ее, что, в свою очередь, сказывается на повышении степени волевого саморегулирования. Подростки этой группы проявляют неослабевающий интерес ко всему, что связано с плаванием, сохраняют устойчивое внимание в

течение всей тренировки. Неудачи и допускаемые ошибки не ослабляют их энергию и активность на занятиях. У них выработаны устойчивые волевые привычки: «без раскачки» включаться в тренировку, в выполнение упражнений, работать «в полную силу» всегда доводить начатое дело до конца. Все это облегчает самоорганизацию этих подростков и обеспечивает высокий уровень саморегуляции их действий, поступков и поведения.

В подгруппу Б входят начинающие пловцы с частичным проявлением признаков изучаемых волевых качеств, преодолевающие затруднения учебно-тренировочного процесса и трудности самоорганизации лишь с помощью указаний тренера. Они проявляют средний уровень волевой саморегуляции действий и поведения.

Проявление целеустремленности у этих подростков выразилось в ясности перспективных и промежуточных целей, а также в ясности частных задач. Но у них не отмечалось планомерности в достижении цели. Подростки этой группы лишь эпизодически проявляли необходимую настойчивость и упорство на тренировках. Такие нужные пловцу качества, как выдержка и самообладание, развиты у них в меньшей степени, что снижает их возможности регулирования своего психического состояния в сложных условиях соревновательной борьбы.

Подростки этой группы могли настойчиво и упорно работать в учебно-тренировочном процессе, если ситуация складывалась для них благоприятно (тренер хвалил за успех, за хорошую работу, были интересные упражнения и т.п.).

Целенаправленная, систематическая и продуктивная работа по овладению навыками плавания у пловцов этой группы наблюдалась лишь при интересной организации учебно-тренировочного процесса.

У подростков этой группы мы зафиксировали большое желание овладеть техникой плавания. Однако стремление к овладению техникой еще не переросло в убеждение, что надо самостоятельно и без побуждений со стороны тренера систематически и целенаправленно тренироваться, совершенствуя свою технику. Руководством же к действию (в плане технической подготовки) являлись только задания и побуждения тренера, а не инициатива самих занимающихся.

Среди исследуемых подростков-пловцов школы высшего спортивного мастерства можно выделить группу детей (подгруппа В), отличающихся слабой активностью в занятиях плаванием. Их мотивация была своеобразной: им нравилось быть в коллективе пловцов, плавать, но учебно-тренировочный процесс они рассматривали только как возможность «купания». У них часто проявлялась неустойчивость в сохранении определенной тренером цели, снижалась активность при встрече с трудностями, отсутствовал интерес к овладению нужными, но однообразными действиями, правильными навыками плавания. Они не умели организовать свои волевые усилия, у них недостаточно проявлялись настойчивость и трудолюбие.

У подростков этой группы отмечалось осмысленное отношение к трудностям. Они тоже осознавали встречающиеся в плавании трудности и необходимость их преодоления, но преодолевали их только с помощью приемов и способов, указанных тренером. Собственной инициативы они не проявляли.

На основе анализа полученных данных были разработаны общие показатели уровней волевого саморегулирования пловцов в учебно-тренировочном процессе и соревнованиях:

УРОВНИ

волевой саморегуляции действий и поведения пловцов-подростков

Высокий	Средний	Низкий
1	2	3
1. Большая целеустремленность к достижению поставленной цели.	1. Наличие целеустремленности к достижению поставленной цели.	1. Эпизодическая целеустремленность к поставленной цели.
2. Высокая саморегуляция действий и поведения в целом.	2. Эпизодическое проявление саморегуляции в зависимости от сложившихся обстоятельств и побуждений тренера.	2. Зависимость саморегуляции от сложившейся обстановки.
3. Устойчивый интерес к тренировочному процессу и сосредоточенная работа по заданной программе.	3. Интерес к отдельным элементам тренировочного процесса и отдельным упражнениям.	3. Отсутствие интереса и сосредоточенности при выполнении заданной программы.

1	2	3
4. Активное стремление и успешное преодоление трудностей в сложных условиях тренировки и соревнований.	4. Трудности учебно-тренировочного процесса и соревнований преодолеваются только с помощью побуждения тренера.	4. Отсутствие желания преодолевать трудности учебно-тренировочного процесса и соревнований.
5. Устойчивое проявление волевых привычек, связанных с самоорганизацией.	5. Недостаточное развитие и проявление системы волевых привычек, связанных с самоорганизацией.	5. Отсутствие стремления к самоорганизации.

Из таблицы видно, что уровни волевой саморегуляции определялись по следующим показателям: наличию целеустремленности, саморегуляции действий и поведения, отсутствию или наличию интереса, преодолению затруднений и проявлению волевых привычек поведения.

В своем исследовании по составлению структуры необходимых пловцу волевых качеств мы предположили, что в связи с тем, что характер противоречий и трудностей, встречающихся в соревнованиях и тренировочном процессе, не одинаков, комплекс волевых качеств, необходимый для их проявления, будет различным. Те волевые качества, которые были ведущими на тренировках, уже не будут играть решающей роли на соревнованиях, а условия соревновательной борьбы требуют проявления комплекса других волевых качеств.

Поэтому мы использовали отдельно проявление комплекса основных волевых качеств, необходимых в тренировочном процессе, и комплекса волевых качеств, обеспечивающих саморегуляцию на соревнованиях.

Анализ протоколов и схем уровней развития волевых качеств показывает большое разнообразие в уровнях развития волевых качеств. Такое положение обусловлено, на наш взгляд, во-первых, спецификой вида спорта и встречающимися трудностями, требующих проявления различных волевых усилий, во-вторых, особенностями типа высшей нервной деятельности, темперамента, в-третьих, сформировавшимися психологическими свойствами личности и прежде всего уровнем уже сформированных волевых качеств.

В связи с разнообразием полученных данных об уровне развития волевых качеств и для уточнения комплекса необходимых пловцу волевых качеств мы провели дополнительное исследование их структуры и ее проявления. Данные нашего исследования согласуются с данными исследований, проведенными под руководством проф. А. Ц. Пуни (1960, 1962, 1970).

Анализируя результаты проведенного нами исследования, мы отметили, что структура волевых качеств, наиболее часто проявляющаяся в процессе соревнований, такова. Основным волевым качеством, необходимым для достижения результата, является целеустремленность. Наряду с целеустремленностью главнейшими на соревнованиях волевыми качествами являются выдержка и самообладание, а на тренировках — настойчивость и упорство, затем — решительность и смелость, а также самостоятельность и инициатива.

Однако выявленный комплекс волевых качеств дает лишь условный суммарный перечень отношений, в то время как каждое из перечисленных качеств выражает большое многообразие психических проявлений.

Например, настойчивость как волевое качество может иметь различные психологические характеристики у лиц с различным типом в.н.д. или в зависимости от сформированных психических образований, от способностей и т.д. Поэтому при анализе структуры волевых качеств важно иметь в виду то волевое напряжение, которое проявляет спортсмен при преодолении встречающихся затруднений.

Исследование волевых усилий в процессе занятий плаванием показало, что в процессе спортивного совершенствования изменяется сфера приложения волевых усилий. Если в начальном периоде занятий волевые усилия направлены на преодоление трудностей, связанных с формированием навыка (преодоление «плато»), то по мере спортивного совершенствования волевое усилие больше связано с регуляцией целостного поведения, собственного состояния и выполнения целенаправленной деятельности.

Результаты формирующего эксперимента (гл. IV).

Проведенное нами исследование и анализ полученных данных, в том числе и формирующего эксперимента по целенаправленному формированию волевых качеств у пловцов-подростков при начальном обучении плаванию, позволяет констатировать следующее:

Воля спортсмена-пловца, равно как и начинающего, формируется только в деятельности. Она также, как и мускулы спортсмена, закаляется и укрепляется от постоянного преодоления трудностей. Однако без целенаправленной работы по формированию волевых качеств сдвигов в развитии воли в нашем исследовании не наблюдалось. Так, перед началом экспериментальной работы по целенаправленному формированию волевых качеств у пловцов-подростков мы определили и контрольную группу. Уровень волевой саморегуляции по разработанным нами критериям, который оценивался по пятибалльной системе, был примерно одинаков и в контрольной и в экспериментальной группе. В среднем по той и другой группе он был приблизительно равен 3 баллам.

По истечении эксперимента в контрольной группе (которую пришлось пополнять ребятами других групп из-за большого отсева) средняя оценка волевой саморегуляции по группе составила 3,13 балла. Полученный рост в оценке данных на 0,13 по критерию Стьюдента не может считаться достаточно достоверным.

В экспериментальной группе средний балл по группе стал равным 3,74. При сравнении этих данных по критерию Стьюдента оказалось, что уровень различий в исследуемых группах не случаен.

Одним из показателей эффективности предложенной нами системы, в том числе разработанных конкретных приемов, является сохранность контингентов группы.

Без целенаправленного воздействия по формированию волевой сферы у подростков в контрольной группе через 2—3 месяца после начала систематических занятий из группы в 20 человек отсеклось 9 человек, что составляет 45% от общего числа группы. Аналогичная картина наблюдалась и в других группах.

В экспериментальной группе за период эксперимента оставили секцию только 3 человека, что составляет 15% от всего состава группы.

Данные нашего исследования мотивационной основы занятий плаванием у подростков согласуются с исследованиями других психологов спорта, исследующих мотивы (Рудик П. А., Палайма Ю. Ю. и др.). Так, профессор П. А. Рудик, исследуя мотивы спортсменов различных специализаций, указывает, что мотивы спортивной деятельности не толь-

ко многообразны, но и динамичны. Они могут меняться у одного и того же спортсмена в процессе длительных занятий спортом.

На начальной стадии занятий спортом большое значение имеют непосредственно созданные условия. На стадии специализации в избранном виде спорта уже играют роль: побуждение и развитие специального интереса к определенному виду спорта; обнаружение способностей к этому виду и стремление их развить; эмоционально насыщенное переживание спортивного успеха и стремление к его закреплению; расширение специальных знаний в этой спортивной области, совершенствование спортивной техники, рост до рекордов.

В нашем исследовании мы выделили также различные мотивационные компоненты поведения и их динамику по мере спортивного совершенствования, мотивация спортивной деятельности у начинающих пловцов имеет свои специфические особенности: она характеризуется прежде всего положительным личностным отношением спортсмена к занятиям спортом и самому спорту.

Все занимающиеся пловцы младшего школьного и подросткового возраста, несмотря на различные побуждения, пришли к четкому осознанию цели занятий плаванием и рассматривают плавание как средство овладения определенным видом спорта, который влияет на развитие физических, нравственных и волевых качеств, как средство общения с другими людьми и тренерами и как средство показа достигнутых спортивных результатов.

Исследование мотивов и выявления их составных компонентов, а также связи побудительных начал с целью занятий плаванием показало различный уровень отношений и продолжения встречающихся затруднений. В связи с этим нами выявлены различные уровни волевого регулирования действий и поведения. Условно они названы нами: высокий, средний и низкий.

Разработанные дифференцированные приемы помогли нам осуществлять индивидуальный подход с учетом отношений к занятиям плаванием и выявленным уровнем волевого регулирования. Кроме этого, приемы предполагали побуждение к деятельности, организацию самой деятельности и контроль и анализ выполняемой деятельности с целью постановки новых задач. В результате такой дифференцировки пловцы экспериментальной группы более осмысленно относились к

возникающим затруднениям, были более самоорганизованны и дисциплинированы, проявляли активную мыслительную деятельность при преодолении трудностей, всегда доводили начатое дело до конца.

Благодаря целенаправленному воздействию по формированию волевой сферы спортивные успехи экспериментальной группы были отличными. Один из испытуемых выполнил норму мастера спорта СССР, 3 — стали кандидатами в мастера спорта. Многие из группы стали призерами Российского и Центрального советов общества «Буревестник», а 3 человека участвуют в первенстве РСФСР.

Данные экспериментального исследования трудностей, встречающихся у подростков при начальном обучении плаванию как виду спорта, указывают на специфичность этих затруднений, они связаны прежде всего с низкой самоорганизацией действий и поведения, неумением воплотить указание тренера в собственную деятельность, с нежеланием выполнять трудную и однообразную деятельность, связанную с овладением навыка плавания, а также с быстрой утомляемостью.

Однако несмотря на специфичность выявленных нами трудностей у начинающих заниматься плаванием как видом спорта комплекс волевых качеств, необходимых для их преодоления, оказался одинаков как у начинающих пловцов, так и у более опытных.

Современное изучение теории и практики волевой подготовки характеризуется пока описательным характером проявления воли как психического явления. Первые попытки ввести балловую оценку проявления воли в спорте мы находим у А. Ц. Пуни (1960), Б. Н. Смирнова (1965), Ю. Ю. Палайма (1965) и Ю. П. Мальцева (1968). Однако указанные авторы применяли балловую оценку для составления графиков развития волевых качеств (А. Ц. Пуни, Б. Н. Смирнов). Для определения уровня развития волевых качеств у подростков-пловцов нами были разработаны критерии и введена пятибалльная система оценки. Благодаря введению системы оценок мы получили количественные данные, которые можно было подвергнуть математической обработке.

Введение балловой оценки уровня развития волевых качеств позволило нам на первых порах сравнить данные контрольной и экспериментальной групп, выявив при этом коэффициент корреляции, установить, как согласуются выбранные группы.

При подведении итогов формирующего эксперимента количественные данные помогли нам более объективно и наглядно судить о тех сдвигах по формированию волевых качеств, которые произошли за время эксперимента, а сделав их статистическую обработку, мы показали, что уровень различий в группе на начало и конец эксперимента не является случайным.

Количественная оценка уровня развития проявления воли должна быть взята на вооружение психологами спорта, так как это позволяет судить о ней не умозрительно, а оперировать точной оценкой проявления этого свойства психики.

В Ы В О Д Ы:

На основании результатов проведенного нами исследования, анализа полученных данных, в том числе и формирующего эксперимента по целенаправленному формированию волевых качеств у подростков при начальном обучении спортивному плаванию мы можем сделать следующие выводы:

1. В основе волевой саморегуляции действий и поведения пловцов-подростков лежит не отдельный мотив или побудительный акт, а целостная гибкая система мотивов, которая дифференцируется и частично изменяется в ходе спортивного совершенствования.

2. Мотивация спортивной деятельности у начинающих пловцов характеризуется прежде всего положительным личностным отношением спортсмена к занятиям спортом и к самому виду спорта, несмотря на первоначально различные побудительные начала (автономную активность проявили 53%, гетерономную — 47%).

3. В мотивах занятий плаванием у начинающих пловцов нами выделены следующие мотивационные компоненты поведения: стремление к удовлетворению двигательной активности, получение удовлетворения от занятий в воде, занятий в коллективе, стремление к развитию физических и волевых качеств, возникновение и развитие правового чувства при посещении бассейна. Они являются побудителями и регуляторами спортивной деятельности и вместе с тем определяют выбор средств и методов при достижении цели.

4. Все занимающиеся пловцы подросткового возраста, несмотря на различные побуждения, пришли в результате регулярных занятий к четкому осознанию цели занятий плаванием и рассматривают плавание как средство овладения определенным видом спорта, который влияет на развитие физических, нравственных и волевых качеств, как средство общения с другими людьми и тренерами и как средство показа достигнутых результатов.

5. При начальном овладении спортивным плаванием у начинающих пловцов-подростков возникают специфические трудности, отличные от трудностей занятий плаванием у опытных пловцов. Трудности начинающих связаны, в основном, с низкой самоорганизацией действий и поведения, неумением воплотить указания тренера в практическую деятельность.

ность, нежеланием выполнять однообразную и тяжелую работу, связанную с отработкой точнокоординированных действий и быстрой утомляемостью.

6. При различном характере трудностей, встречающихся у подростков при начальном обучении плаванию и у взрослых опытных пловцов, комплекс волевых качеств, необходимый для их преодоления, одинаков и включает целеустремленность, настойчивость и упорство, выдержку и самообладание, самостоятельность и инициативность.

7. Исследование проявляемых подростками волевых усилий показало на отсутствие связи между мышечной силой и уровнем развития волевой саморегуляции действий и поведения. Следовательно, высокий уровень развития физических качеств не может служить показателем высокого развития волевых качеств. Этот факт указывает, видимо, на различную природу этих процессов, поэтому при отборе подростков для специализированных занятий спортом должен быть специальный отбор не только по физическим качествам, но и по эффективности формирования волевых качеств.

В ходе лабораторного эксперимента мы наблюдали, однако, некоторую обратную зависимость: подростки, обладающие высоким уровнем волевой саморегуляции, поднимали на эргографе посильный груз большее количество раз, чем подростки, обладающие более низким уровнем волевой саморегуляции.

8. В зависимости от мотивационной основы, характера отношений к занятиям плаванием и преодолению затруднений нами выделены различные уровни волевого регулирования. Условно они названы: высокий, средний и низкий. Это деление основывалось на различии в оценке уровня волевой регуляции по разработанным нами объективным показателям.

9. Формирование волевых качеств, необходимых пловцу, осуществляется в ходе всего учебно-тренировочного процесса по плаванию. Целенаправленному формированию нужных качеств способствовала специальная разработка конкретных приемов, побуждающих к активной деятельности, направленных на формирование мотивационной основы и волевых привычек, а также приемов контроля и анализа выполняемой деятельности, что подтверждено результатами формирующего эксперимента. Являясь составной частью методики тренировки пловцов, эти приемы должны быть связаны с предварительным знакомством с предстоящими трудностями учебно-

тренировочного и соревновательного процесса по плаванию, с внушением обучающимся мысли, что занятия спортивным плаванием требуют кропотливой тяжелой и настойчивой работы, с одобрением сложно-волевого поведения, с вызовом чувства собственного достоинства, с необходимостью специального обучения приемам самовоспитания воли: саманализу и самооценке своих действий и поступков, самоубеждению и самовнушению в возможности достижения поставленной цели, постоянному самоконтролю над своими чувствами и настроением, строгому соблюдению режима в быту и на тренировках, мысленному настрою на предстоящие трудности и соревнования.

Основные положения диссертации опубликованы в следующих работах автора:

1. Особенности внутренних трудностей подростков при игре в футбол. В сб. «Проблемы физической культуры и спорта». Волгоград, 1968.
2. Некоторые вопросы психологической подготовки юных футболистов. В соавт. В кн.: «Особенности подготовки юных футболистов», Волгоград, 1969.
3. Превращение знаний подростка-пловца в инструмент волевого действия в процессе спортивного совершенствования. В сб. «Материалы третьей научной конференции по проблемам психологии воли», Рязань, 1970.
4. Анализ препятствий, различной степени трудности, встречающихся у пловцов высших разрядов. В соавт. В сб. «Вопросы физической культуры и совершенствования учебного процесса». Вып. II, Волгоград, 1971.
5. Воспитательная работа с подростками. В кн.: «Юный футболист». Раздел «Спортивная специализация», М., ФИС, 1974.
6. Воспитательная работа с юношами 16—18 лет. В соавт. В кн.: «Юный футболист». Раздел «Совершенствование».
7. Исследование мотивационной основы и трудностей при занятиях подростков спортивным плаванием. В сб. «Некоторые вопросы подготовки юных спортсменов», Волгоград, 1974.

*Основные положения диссертационной
работы доложены:*

1. На научных конференциях Волгоградского государственного института физической культуры в 1969, 1970, 1971, 1972, 1973 гг.
2. На научной конференции кафедры психологии Ленинградского государственного ордена Ленина и ордена Красного Знамени института физической культуры им. П. Ф. Лесгафта в 1970 г.
3. На третьей научной конференции по проблемам психологии воля в г. Рязани в 1970 г.