

14-1 4517.195.5

269

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОРДЕНА ЛЕНИНА
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

На правах рукописи

Игошва Любовь Николаевна

ОСОБЕННОСТИ И МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ ВОЛЕВЫХ
КАЧЕСТВ ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНДИКОВ

(в № 130004- Теория и методика физического воспитания
и спортивной тренировки)

А в т о р е ф е р а т
диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

1 9 7 5 год

Диссертация выполнена на кафедре психологии (и.о. зав. кафедрой - Л.Н. Данилина) Государственного Центрального ордена Ленина института физической культуры (ректор института - доцент В.И. Маслов)

НАУЧНЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ:

доктор психологических наук, профессор П.А. Рудик

НАУЧНЫЙ КОНСУЛЬТАНТ:

профессор М.А. Агроновский

ОФИЦИАЛЬНЫЕ ОПИОНЕНТЫ:

доктор философских наук, профессор В.И. Селиванов
кандидат педагогических наук, доцент Н.А. Худатов

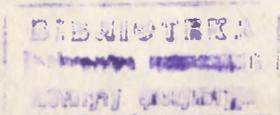
Будущее учреждение - Киевский Государственный институт физической культуры.

Автореферат разослан " 10 " IX 1976 г. Защита диссертации состоится " 15 " X 1976 г., в _____ часов, на заседании Совета Государственного Центрального ордена Ленина института физической культуры по адресу: Москва, Сиреневый бульвар, 4.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке института.

Ученый Секретарь Совета

В.В. Столбов



Достижение высокой техничеокой, физической, тактической подготовленности юного лыжника теснейшим образом связано с развитием у него определенных волевых качеств, в первую очередь выдержки и настойчивости.

Воспитание волевых качеств одна из важнейших задач тренера. Для успешного решения этой задачи необходимо прежде всего знать специфические особенности волевых качеств, которыми должен обладать лыжник.

Волевые качества проявляются в действиях, направленных на преодоление определенных трудностей. Характерные особенности волевых качеств спортсмена определяются спецификой трудностей данного вида спорта. Поэтому при психологической характеристике волевых качеств спортсмена необходимо исходить из анализа конкретных трудностей, с которыми сталкивается лыжник в процессе спортивной деятельности.

Волей называется способность человека сознательно регулировать свои действия, активно направлять их к достижению поставленной цели, преодолевая стоящие на пути к ней трудности и препятствия (С.Д.Рубинштейн, П.А.Рудик, А.В.Запорожец, А.В.Петровский, А.А.Смирнов, Б.М.Теплов, В.И.Селиванов и др.).

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

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

В психологии спорта достигнуты значительные успехи в вопросах волевой подготовки спортсменов различных видов спорта. Проблема воспитания воли у спортсменов анализировалась П.А.Рудником, А.Ц.Пуни, С.А.Черниковой, Г.И.Гагаевой и др.

Конкретные методики по развитию волевых качеств спортсменов мы находим в трудах Г.И.Гагаевой (футбол); И.Г.Келишева и А.Н.Богомолова, Б.Н.Смирнова (спортивная гимнастика); А.С.Егорова, О.М.Тутунджана, Л.В.Юрасова, Г.Б.Мейксова, Ю.Г.Травина (легкая атлетика); Н.А.Бутовича (плавание); Н.А.Воронова, К.Н.Жарова (прыжки с трамплина); Н.А.Худадова, М.Н.Закирова, А.Н.Отраднава (бокс); И.Н.Преображенского, Ю.Ю.Палайма (баскетбол); А.П.Поварнищина (лыжные гонки) и ряд других.

Большое количество исследований касается вопросов воспитательной работы в процессе занятий физической культурой и спортом (И.Н.Решетень, В.И.Селиванов, И.Г.Келишев, В.А.Гавриленко).

Однако, среди большого числа исследований посвященных проблеме воли мы не нашли работ, связанных с воспитанием волевых качеств у юных лыжников непосредственно в тренировочном процессе. Несмотря на признание важности проблемы развития волевых качеств у юных лыжников-гонщиков, эта проблема остается недостаточно разработанной. Рекомендации по развитию волевых качеств носят в

учебных пособиях по лыжному спорту общий характер. В них отсутствуют указания на конкретные средства воспитания волевых качеств в практической работе.

Учитывая, с одной стороны, неразработанность, с другой - актуальность проблемы воспитания волевых качеств юных лыжников было проведено настоящее исследование.

Для изучения были избраны волевые качества: целеустремленность, настойчивость, самостоятельность, самообладание, решительность - как наиболее важные волевые качества для лыжников. При этом мы исходили из следующей характеристики этих качеств:

ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННОСТЬ - всегда связана с сознательной и ясной постановкой целей действия как общих (с отдаленными перспективами), так и частных, осуществляемых в ближайшее время и помогающих достижению общей цели.

НАСТОЙЧИВОСТЬ - способность не останавливаться на пути к достижению цели, несмотря на временные неудачи или трудности, стремление во что бы то ни стало выйти победителем в борьбе с этими трудностями.

САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ - способность принимать решения, начинать и доводить до конца действия, не ожидая указаний и помощи тренеров или других спортсменов, проявляя при этом творчество.

САМОБЛАДАНИЕ - способность не теряться в трудных или неожиданных обстоятельствах, управлять своими действиями, проявляя при этом рассудительность и сдерживая отрицательные эмоции.

РЕШИТЕЛЬНОСТЬ - способность быстро принимать наиболее правильные в данных условиях решения и активно проводить их в жизнь.

Воспитание волевых качеств спортсмена составляет существенную сторону в задаче спортивной тренировки и физического воспита-

тания в целом. При этом воспитание требуемых спортсмену волевых качеств органически и неразрывно связывается с его нравственным воспитанием. Оно приобретает характер морально-волевой подготовки спортсмена.

ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ 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.
- 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, определения условий, способствующих успешному преодолению трудностей, выявления роли мотива в преодолении трудностей.

Психолого-педагогические наблюдения проводились непосредственно в условиях тренировок и соревнований и были направлены на выяснение объективных и субъективных трудностей у юных лыжников-гонщиков, особенностей волевых качеств и уровня их развития; условий, способствующих успешному преодолению трудностей.

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

Проявление волевого качества целеустремленности учитывалось в наблюдении по следующим признакам:

1. Ясность перспективной и промежуточной цели.
2. Ясность частных задач.
3. Плановость действий для достижения цели.

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

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 самообладания мы отмечали проявление следующих признаков:

1. Сохранение ясности мысли.
2. Владение чувствами.
3. Управление своими действиями.

В волевом качестве решительности:

1. Своевременность принятия решения.
2. Обдуманность принимаемых решений.
3. Своевременность исполнения принятых решений.

Анкетирование осуществлялось на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях г.Москвы и Московской области. Всего с помощью анкет опрошено 500 человек в возрасте 16-17 лет. Из них 345 юношей и 155 девушек, имеющие спортивный разряд: I - 182 человека; II - 152 человека; III - 87 человек; юношеский - 90 человек.

С целью научения в^{оп}робов самовоспитания у юных лыжников обследовано 609 человек в возрасте от 15 до 17 лет. Из них 252 человека спортсмены I-го спортивного разряда; 190 человек - II спортивного разряда; и 167 человек - III разряда.

Психолого-педагогические наблюдения проводились на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях в ДЮСШ "Останкино" и ДЮСШ ДСО "Спартак" г.Гусь-Хрустальный. С января 1971 года по март 1972 года, эти наблюдения проведены за тридцатью спортсменами. Из них 8 девушек и 22 юноши, имеющие спортивный разряд: I - 18 человек; II - 12 человек.

Для решения третьей задачи были созданы 2 группы по 15 юных лыжников в возрасте 16-17 лет. Педагогический эксперимент проводился в два этапа. Первый этап проводился с декабря 1971 года по февраль 1972 года и был направлен на выяснение особенностей волевых качеств юных лыжников. Второй этап проводился с декабря 1972

года по февраль 1973 года с целью проверки эффективности приемов для воспитания волевых качеств.

Развитие волевых качеств оценивали по признакам их проявления на тренировочных занятиях и соревнованиях. 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 с уровнем развития волевых качеств после педагогического эксперимента судили о сдвигах в их развитии.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

1. Психологический анализ трудностей, испытываемых юными лыжниками при занятии лыжным спортом

Трудности, испытываемые лыжниками-гонщиками, исследованы А.П.Поварницыным. Но исследованием А.П.Поварницына выявлены трудности взрослых лыжников и только в условиях соревнования. Методика тренировки юных лыжников-гонщиков отличается от методики тренировки взрослых, поэтому и трудности могут носить иной характер.

А.П.Поварницын, исследуя трудности, не касается вопроса развития волевых качеств у лыжников-гонщиков.

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 осо-

бенностями личности спортсмена (его отношением к объективным особенностям данного вида спорта) и лишь частично условиями тренировок и соревнований.

ОБЪЕКТИВНЫЕ ТРУДНОСТИ

Это прежде всего трудности, во время тренировок и соревнований. Возникают эти трудности в результате взаимодействия спортсмена с теми объективными условиями, которые характеризуют данную область спортивной специализации: со снегом, лыжной, 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 спортсмена.
3. Трудности, связанные с выполнением тактических действий.
4. Трудности, связанные с общими условиями занятий лыжным спортом.
5. Трудности, связанные с учебно-тренировочной работой (соблюдение режима, сочетание учебных занятий и тренировки).

При исследовании оказалось, что наибольшие затруднения лыжники испытывают в технической подготовке (51% испытуемых), на втором месте стоят трудности физической подготовки (49%), и на третьем трудности тактической подготовки (11%).

ТРУДНОСТИ, СВЯЗАННЫЕ С ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ СПОРТСМЕНА И ЕГО ФИЗИЧЕСКИМИ СОСТОЯНИЯМИ

К трудностям, связанным с физической подготовкой спортсмена и его физическими состояниями юные лыжники, отнесли:

а) Выполнение работы большой по объему. Эту трудность отмечают 64% испытуемых. 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 мин.

(по данным Н.В.Зимкина).

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

б) 45% опрошенных юных лыжников в физической подготовке отметили трудность повторной тренировки, т.е. повторное пробегание отрезков с большой скоростью. Эта особенность тренировки юных лыжников требует от них способности многократно применять интенсивные волевые усилия.

в) 52% опрошенных лыжников-гонщиков трудностью в физической подготовке считают необходимость затрачивать большие усилия (особенно развитие силы рук - 41% и развитие силы мышц спины - 11%). Для воспитания силы лыжники применяют метод динамических усилий. В этом случае последние попытки вследствие утомления выполняются на фоне сниженной возбудимости центральной нервной системы. Все это переживается спортсменом как большая трудность.

Трудности, связанные с технической подготовкой.

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

- а) необходимость координированной работы рук и ног (одновременное отталкивание). Эту трудность отметили 61% юных лыжников;
- б) необходимость быстрого переключения с одного хода на другой - 38% испытуемых. Преодоление этой трудности требует высокой и точной координации, способности не терять при этом скорость и не нарушать дыхания; для этого необходима высокая подвижность возбуждающих и тормозных процессов, что связано с применением специальных волевых усилий;
- в) удержание равновесия с опорой на одну лыжу (одноопорное скольжение); эту трудность отметили 21% юных лыжников.

Трудности, связанные с тактическими действиями.

- а) Умение распределить силы на дистанции; 54% юных лыжников отмечают эту трудность;
- б) составление плана выступления на соревнованиях - 35%;
- в) умение применять различные способы лыжных ходов в зависимости от рельефа местности; эту трудность отметили 20% испытуемых.

Трудности, связанные с общими условиями занятий лыжным спортом.

- а) Неблагоприятные метеорологические условия занятий лыжным спортом (очень низкая температура, оттепель, вьюга и т.д.). Эту трудность отмечают 54% юных лыжников;
- б) рельеф местности (трудная трасса) - отметили 34% испытуемых.

Трудности, связанные с учебно-тренировочной работой.

- а) 52% юных лыжников отметили как трудность необходимой систематической учебно-тренировочной работы в течение ряда лет;
- б) трудности соблюдения тренировочного режима отметили 40% лыжников.

Психологически эти трудности переживаются как борьба с возникающими у спортсменов побуждениями и желаниями, удовлетворение которых несовместимо с установленным режимом.

СУБЪЕКТИВНЫЕ ТРУДНОСТИ

В результате проведенного исследования выявлены и субъективные трудности, возникающие у юных лыжников в процессе занятий лыжным спортом. К ним относятся следующие:

1. Отрицательные предстартовые состояния отметили 56% испытуемых. Наиболее часто они возникают перед очень ответственными соревнованиями.
2. Боязнь спуска зафиксирована у 31% опрошенных. К ней относятся: боязнь крутизны спуска, боязнь большой скорости на спусках, боязнь падения, травм.
3. Сомнение в правильной смазке лыж - эту трудность отметили 30% лыжников.
4. Боязнь поражения - 23% лыжников. Чаще всего она возникает из-за обостренного самолюбия и неправильного представления о спортивной чести.
5. Боязнь противника - 23%. Эта трудность часто возникает, когда лыжник получал одностороннюю информацию только о сильных сторонах противника.

6. Боязнь соревнований — у 20% опрошенных. Она появлялась у тех спортсменов, которые когда-то испытывали во время соревнований чрезмерные физические и психические напряжения.

ОСОБЕННОСТИ БОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ

По полученным в результате нашего исследования данным каждое волевое качество юных лыжников характеризуется вполне определенными проявлениями как положительного, так и недостаточного (пробелами) их развития.

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

Юные 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 юных лыжников обусловлены недостаточностью постановки этого вопроса на общих и специальных занятиях по лыжному спорту и отсутствием должного опыта.

Настойчивость. Основными трудностями, которые требуют проявления настойчивости, являются: выполнение большой физической работы как по объему, так и по интенсивности; строгое соблюдение режима; регулярное посещение тренировочных занятий; выполнение работы в неблагоприятных условиях окружающей среды (оттепель, мороз, гололед); выполнение работы на фоне нарастающего утомления.

В исследовании волевого качества настойчивости у юных лыжников было отмечено: снижение активности при утомлении - у 20% испытуемых; снижение активности при плохом скольжении, особенно в оттепель - 90% испытуемых. Это выразалось в том, что у юных лыжников появлялось нежелание до конца выполнить тренировочное задание, ссылаясь на усталость.

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

Самостоятельность. Основными трудностями, которые требуют проявления самостоятельности являются: самостоятельная подготовка инвентаря к тренировочным занятиям; самостоятельная работа над развитием физических качеств; самостоятельное изменение своего поведения при неожиданных ситуациях.

У юных лыжников наблюдается тенденция к копированию действий других: стремление к такому "слепому" подражанию отмечено у 83% испытуемых; некритическое отношение к советам со стороны - у 85% испытуемых. Как положительный признак качества самостоятельности у юных лыжников отмечается самостоятельная подготовка к тренировочным занятиям.

Решительность. В лыжных гонках требуется проявление решительности на спусках (особенно крутых), закрытых спусках с поворотом; когда впереди идущий на спуске упал; в эстафетных гонках, особенно на первом этапе.

У юных лыжников при встрече с этими трудностями отмечается поспешность принимаемых решений - у 66%. Как положительный признак отмечено стремление к исполнению принятых решений.

Самообладание. В лыжных гонках требуют проявления самообладания следующие условия: плохая трасса – гололед, малооножие; трудная трасса – большой перепад высот; эстафетные гонки – первый этап; неожиданная поломка инвентаря на соревнованиях; выполнение работы на фоне нарастающего утомления. У юных лыжников при встрече с этими трудностями отмечается чрезмерное нервное возбуждение при неудачах – у 80% испытуемых; неумение настроить себя на тренировку в оттепель, у них появляются гнетущие мысли о неудачном выступлении, о плохом результате, недооценке своих сил.

При выяснении роли мотива в волевых усилиях оказалось, что на проявление волевых качеств настойчивости и самообладания у юных лыжников положительно влияют 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 спортсмена не зависел успех коллектива: небольшая значимость личного места не мобилизовала лыжников на преодоление трудностей, количество ошедших с дистанции в личных соревнованиях всегда было больше, чем в соревнованиях с командным зачетом.

РАЗРАБОТКА И ОБОСНОВАНИЕ СРЕДСТВ ВОСПИТАНИЯ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ ГОНЩИКОВ-ЛЫЖНИКОВ

Итогом проведения исследования по определению особенностей волевых качеств 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 за-

нятий, учитывая целенаправленность эксперимента, вводились мероприятия по формированию и воспитанию волевых качеств. В программу мероприятий включалось следующее: 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 юными лыжниками.

Доминирующим методом воспитания волевых качеств являлся метод упражнений, заключающийся в многократном практическом осуществлении лыжниками волевых действий, соответственно волевым качествам, чтобы ситуационные волевые проявления закрепить и правратить в устойчивые свойства личности лыжников.

В мероприятиях по воспитанию волевых качеств предусматривалось приобщение лыжников к организации и регуляции своей волевой деятельности, выработка умений управлять собой в ситуациях, связанных с проявлением волевых качеств, организация работы над собой по ликвидации слабых сторон в проявлении волевых качеств. Основными средствами воспитания волевых качеств были специально подобранные физические упражнения. Эти упражнения преподносились 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 и развития волевых качеств.

В результате исследования были разработаны для каждого волевого качества специальные задания;
для воспитания целеустремленности: определить цель на 4 года, определить цель на подготовительный период; определить цели на соревновательный период; поставить конкретные задачи на тренировку, соревнования.

Для воспитания настойчивости: выполнить план тренировочных занятий при любых условиях окольжения; совершенствовать лыжную технику после тренировки и при различных условиях окольжения; проводить тренировки в оттепель со специальной задачей воспитать настойчивость; 2 раза в месяц проводить поход по глубокому снегу со сменой лидера через каждые 100-150м; применять метод дополнительных заданий: 1 раз в неделю после длительной тренировки проводить скоростную - соревнование на 1 км; 1 раз в месяц проводить тренировки с продлением времени.

Для воспитания самостоятельности: а) подобрать материал из литературных источников по смазке лыж, по вопросам питания лыжника-гонщика, по вопросам методики тренировки; б) подобрать упражнения для развития физических качеств, а также упражнения для развития отдельных мышечных групп; в) подобрать упражнения для разминки и провести разминку, внося по ходу занятия коррективы; г) практиковать работу по судейству; д) анализировать лыжную технику у своего товарища, дать советы по устранению ошибок; е) самостоятельно выбрать учебно-тренировочный круг, проложить лыжню, подобрать трассу для соревнований в зависимости от квалификации участников.

Для воспитания решительности: преодолеть пологий спуск; преодолеть спуск с неровностями; спуски с прохождением слаломных ворот; применять торможение на середине спуска; спускаться с расставлением и собиранием предметов; проводить эстафетные гонки, соревнования с общим стартом. При применении всех этих средств избегать окончания тренировочного занятия неудачным выполнением упражнения.

Для воспитания самообладания: проводить контрольные тренировки 1 раз в месяц; пройти дистанцию 3 км с облего старта, но с загла-

ным временем каждому испытуемому; организовать эстафетные гонки на 300 м без палок; проводить тренировки в оттепель, а также на фоне утомления.

В процессе тренировки применять также различные приемы стимулирования волевых усилий.

1. В целях воспитания глубокого интереса и любви к лыжному спорту проводились беседы о лыжном спорте (проведено 90 бесед), просмотр соревнований с участием в них выдающихся лыжников (просмотрены соревнования сильнейших лыжников г. Москвы, Владимирской области, в которых принимали участие члены сборной команды СССР по лыжному спорту).

2. Воспитывалась уверенность в своих силах и чувство ответственности. Эта уверенность основывалась на точном знании своего физического развития, владения техникой и тактикой. С этой целью разбирались и анализировались особенности выполнения лыжником упражнений, участия в соревнованиях и полученных при этом результатов.

3. В процессе тренировки применялся соревновательный метод. Это повышало эмоциональность занятий, а вместе с тем и интенсивность волевых усилий.

4. Лыжникам разъяснялось значение каждого упражнения для повышения спортивного мастерства. Если лыжник считал, что данное упражнение ему ничего не даст, 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 спортсмена — особенностей характера, развития волевых качеств, физической подготовленности.

Так как волевая подготовка процесс двусторонний (воздействие тренера и самовоздействие), то в процессе проведения педагогического эксперимента юные лыжники занимались и самовоспитанием воли.

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

Разработанные специальные задания для каждого волевого качества были применены на тренировочных занятиях при проведении педагогического эксперимента применительно к каждому спортсмену.

При этом мы опирались на имеющиеся у юных лыжников положительные признаки волевых качеств, ликвидируя в первую очередь пробелы.

Основная задача психолого-педагогического эксперимента заключалась в проверке эффективности разработанной нами программы воспитательных воздействий по формированию и развитию волевых качеств.

Отправным моментом в системе учета изменений являлась предварительная проверка — определение исходного уровня развития волевых качеств с целью сравнения их развития после педагогического эксперимента. Учет показателей развития волевых качеств осуществлялся с помощью специально разработанной методики наблюдения и составления характеристик.

Проведенный педагогический эксперимент подтвердил эффективность примененных приемов и средств для воспитания волевых качеств.

У испытуемых выработалось положительное отношение к преодолению трудностей, количество пробелов в развитии волевых качеств уменьшилось.

В таблице приводятся показатели сдвигов в развитии волевых качеств у юных лыжников после педагогического эксперимента, проведенного с целью проверки эффективности приемов для воспитания волевых качеств по сравнению с исходным уровнем.

Волевые качества	Проявление волевых качеств	К-во проявл.	К-во пробелов	
			до	после
Настойчивость	1. Систематическое выполнение заданий	46	19	5
	2. Снижение активности при утомлении	46	22	6
	3. Снижение активности в от-тепель	10	7	2
Самостоя-тельность	1. Неподтвержденность чужим влияниям	46	31	8
	2. Самостоятельный анализ занятий	46	41	10
	3. Составление плана выступле-ния на соревнованиях	6	5	2
Решительность	1. Обдуманность применяемых решений	46	22	6
	2. Своевременность принятия решения	46	20	5
	3. Своевременность исполнения решения	46	20	6
Само-обладание	1. Способность удерживать себя от ошибочных действий	46	20	3
	2. Способность бороться за вы-ший результат до конца со-резований	6	3	1
	3. Умение преодолевать астени-ческие эмоции	46	8	4

Данные, приведенные в таблице, свидетельствуют о том, что в развитии волевых качеств в процессе педагогического эксперимента произошли заметные сдвиги в положительную сторону: количество пробелов в развитии волевых качеств уменьшилось.

Таким образом, вышеприведенные сравнительные данные свидетельствуют о целесообразности применяемой нами программы психолого-педагогических воздействий по развитию волевых качеств у юных лыжников.

ВЫВОДЫ

1. Проведенные исследования показали, что юные лыжники при занятии спортом испытывают как объективные, так и субъективные трудности; причем из объективных трудностей на первом месте стоят трудности технической подготовки, на втором — трудности физической подготовки и на третьем — трудности тактической подготовки. Среди этих групп трудностей отмечала: необходимость выполнять работу длительно на фоне нарастающего утомления; необходимость выполнять упражнения в неблагоприятных внешних условиях (в оттепель, снегопад, при плохом состоянии снежного покрова); необходимость выполнять упражнения с максимальной быстротой (при повторном методе тренировки); необходимость выполнять упражнение с возможно более точной координацией движений (при работе над техникой, при разучивании способов лыжных ходов и переключения с одного хода на другой); неуклонное соблюдение твердо установленного режима тренировочных занятий и рационального образа жизни.

2. Из субъективных трудностей отмечены: различные формы страха (боязнь поражения, падения на спусках, боязнь полочки

инвентаря, получения травм и др.); неуверенность в своих силах; гнетущие мысли о неудачном выступлении.

3. Изучение проявления волевых качеств у юных лыжников-гонщиков путем наблюдения на тренировочных занятиях и соревнованиях и анализ планов тренировочных занятий показали, что на тренировочных занятиях уделяется недостаточное внимание воспитанию волевых качеств.

При этом обнаружались следующие пробелы в развитии волевых качеств:

- в волевом качестве целеустремленности - завышение перспективной цели, отсутствие представления о путях достижения цели;
- в волевом качестве настойчивости - снижение активности при утомлении и при плохом скольжении (особенно в оттепель);
- в волевом качестве решительности - недостаточная обдуманность решений, поспешность принимаемых решений;
- в волевом качестве самостоятельности - тенденция к копированию действий других, некритическое отношение к советам со стороны;
- в волевом качестве самообладания - чрезмерное возбуждение при неудачах.

4. Степень волевых проявлений у юных лыжников в значительной степени зависит и от характера мотивов, которыми спортсмен руководствуется во время гонки. Мотивы, основанные на чувстве долга, ответственности, коллективизма, советского патриотизма наиболее ярко проявляется в соревнованиях с командным зачетом, способствует формированию положительного отношения к соревнованиям и побуждают

спортсмена к преодолению порой чрезвычайно больших трудностей.

5. Результаты проведенного педагогического эксперимента о цели проверки значимости разработанных нами приемов, показали их эффективность. Сочетание физической, технической подготовки и воспитания волевых качеств в системы тренировочных занятий в соответствии с разработанной нами программой педагогических воздействий содействовало выработке у юных лыжников умений преодолевать трудности, возникающие в процессе занятий спортом. Это выразилось в том, что количество пробелов в развитии волевых качеств в результате педагогического эксперимента уменьшилось, а проявление положительных признаков волевых качеств стало носить более постоянный характер.

6. Основными средствами стимулирования волевых условий являются следующие:

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

б) воспитание уверенности в своих силах и чувства ответственности;

в) широкое применение в процессе тренировки соревновательного метода;

г) разъяснение юным спортсменам целей и задач отдельных периодов тренировки, задач каждого тренировочного занятия, а также соревнования, смысла и значения каждого упражнения для повышения спортивного мастерства;

д) высокая и неуклонная требовательность тренера;

е) повседневный самоконтроль.

7. Основными условиями для эффективного воспитания волевых качеств являются:

а) затрата достаточно интенсивных волевых усилий на выполнение упражнений;

б) включение в тренировку упражнений, требующих применения максимальных усилий;

в) специальная целенаправленность лыжников на воспитание своей воли;

г) проведение всей работы по воспитанию волевых качеств с учетом индивидуальных особенностей юных спортсменов.

8. Воспитание волевых качеств осуществляется в процессе правильно организованной тренировки и соревнований.

Основным средством воспитания волевых качеств юных лыжников является систематическое выполнение в процессе тренировки упражнений, которые требуют применения волевых усилий. Это в основном упражнения, тренирующие специальные качества физического развития — силы, выносливости, ловкости, быстроты, а также упражнения, направленные на овладение техникой лыжника.

Проведенный педагогический эксперимент показал, что применяемые приемы по воспитанию волевых качеств оказывают положительное воздействие и могут быть рекомендованы для практической работы ДЮСС.

С П И С О К
работ опубликованных по теме диссертации

1. Исследование волевых качеств юных лыжников-гонщиков.
"Тезисы X научной конференции молодых ученых института 1973г."
2. Самовоспитание воли лыжника - в сборнике статей "Лыжный спорт" 1973 г.(в соавторстве).
3. Воспитание самостоятельности и решительности у лыжников-гонщиков. Материалы конференции молодых ученых ГЦОЛИФК 1974 г.
4. Исследование воспитания самостоятельности у юных лыжников-гонщиков. "Материалы научно-методической конференции по проблемам детского и юношеского спорта" ноябрь 1974 г.(в печати).
5. Исследование воспитания настойчивости у юных лыжников-гонщиков. "Тезисы всесоюзной конференции молодых ученых" октябрь 1974 г. (в печати).

Основное содержание диссертации доложено:

1. На конференции молодых ученых ГЦОЛИФК февраль 1973 г.
2. На итоговой конференции кафедры психологии ГЦОЛИФК и проблемных лабораторий ГЦОЛИФК и ВНИИФК октябрь 1972 г. и декабрь 1973 г.
3. На факультете усовершенствования тренеров ДСО и ведомств по лыжному спорту май 1974 г.