

4517.12
С- 603

КИЕВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

На правах рукописи

СОЛОВЬЕВ Олег Владимирович

УДК 796.071.5:15.07

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ В ОПТИМИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОЙ
И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ**

(13.00.04. – 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

Киев

1989

4517.12
С-603

Работа выполнена в Киевском государственном институте физической культуры

Научный руководитель: кандидат педагогических наук,
доцент П. М. Мироненко

Официальные оппоненты: доктор педагогических наук,
профессор Б. С. Кобзарь
кандидат педагогических наук,
доцент А. И. Мульчин

Ведущая организация - Львовский государственный институт физической культуры

Защита диссертации состоится "17" июня 1989 г.
в 14 час. 30 мин. на заседании специализированного совета К 046.02.01 по
присуждению ученой степени кандидата педагогических наук Киевского
государственного института физической культуры по адресу: 252650,
г. Киев-5, ул. Физкультуры, 1.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Киевского государственного института физической культуры.

Автореферат разослан "10" мая 1989 г.

Ученый секретарь
специализированного совета
кандидат педагогических наук,
доцент

П.М. Мироненко

БИБЛИОТЕКА
Львовского гос.
института физической культуры

7444/4

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность. Анализ спортивных результатов в различных видах спорта, особенно олимпийских, свидетельствует о том, что реализация физических и умственных способностей человека становится возможной только в комплексе с определенными психолого-педагогическими мероприятиями /Л.Д.Гиссен, 1971; А.Ц.Пуни, 1973; В.И.Мельников, 1980; М.Ричард, Н.Суин, 1983; И.П.Волков, 1984; Ф.Генов, 1984 и др./.

По данным ряда авторов /А.А.Лалаян, К.В.Дердерян, 1975; Г.Д.Горбунов, 1979; М.Махач, Е.Махачова, 1983 и др./ проблема реализации физических способностей спортсменов на соревнованиях и тренировках недостаточно разработана. При этом, по их мнению, особое внимание должно уделяться рассмотрению такого важного аспекта этой проблемы, как соотношение педагогических приёмов самостоятельной регуляции спортсменами своих состояний и своей деятельности и воздействия на спортсмена извне, то есть со стороны тренера.

Одним из распространенных методов оптимизации деятельности спортсменов являются речевые воздействия, эффективность которых во многом зависит от учета закономерностей их реализации в условиях тренировок и соревнований. По данным ряда авторов /В.Н.Куликов, 1971, 1978; Ю.Е.Рыжкин, 1977 и др./ эти закономерности еще слабо исследованы, а те, которые исследованы, слабо используются в практике спорта.

Речевые воздействия наиболее эффективно могут использоваться в тех видах спорта, где непосредственно перед выполнением спортивных действий тренер может контактировать со спортсменом. На большие возможности такого контакта указывали многие авторы, в том числе и те, кто изучал этот вопрос применительно к тяжелой

атлетике /А.И.Фаламеев, 1973; Ю.Л.Ханин, В.С.Копысов, 1977/. Кроме того, сама соревновательная и тренировочная деятельность тяжелоатлетов характеризуется высоким уровнем эмоционального возбуждения и физической напряженности /А.В.Гайлкене, К.К.Кардалис, 1971; Ю.А.Кисилев, 1975 и др./, что приводит к изменениям в соотношении воспринимаемой спортсменом речевой информации на осознаваемом и неосознаваемом уровнях психики, а это, в свою очередь, может приводить к проявлению более высокой восприимчивости спортсменами речевых впечатлич воздействий /И.С.Марьенко, 1971; Д.Е. Риверс, 1971; В.Ф.Сафин, 1975/.

Таким образом, выявление закономерностей эффективного использования речевых воздействий тренера и речевых самовоздействий спортсмена могло бы способствовать оптимизации деятельности спортсменов-тяжелоатлетов.

Объектом исследования является деятельность тяжелоатлетов, их состояние в экстремальных условиях подъема штанги предельного и околопредельного весов на тренировках и соревнованиях.

Предметом данного исследования выступает процесс речевого воздействия тренера на спортсмена в условиях тренировок и соревнований, а также процесс речевого самовоздействия спортсмена, направленный на оптимизацию своей спортивной деятельности.

Гипотеза. Предполагается, что рационально используя речевые воздействия в процессе тренировок и на соревнованиях, при условии оптимального соотношения речевых самовоздействий спортсмена и речевых воздействий тренера, можно значительно оптимизировать соревновательную и тренировочную деятельность тяжелоатлетов. При этом учитывалось, что одной из важных задач педагогики спорта является воспитание у спортсменов способности самостоятельно справляться с трудностями, возникающими в процессе спортивной деятельности /А.М.Дикinson, М.Д.Бурачук, 1984/.

Цель работы. Целью работы является разработка педагогических средств /речевые воздействия тренера, речевые саморегулирующие воздействия спортсмена/, направленных на оптимизацию соревновательной и тренировочной деятельности спортсменов-тяжелоатлетов с учетом их деятельностных характеристик^{1/}, и экспериментальное обоснование комплексной специализированной методики применения указанных средств в учебно-тренировочном процессе и на соревнованиях.

Задачи работы. 1. Изучить содержание, форму и количественные характеристики используемых в соревновательной и тренировочной практике тяжелой атлетики специализированных педагогических речевых приемов.

2. Выявить возможности влияния специализированных речевых воздействий на динамику проявления физических качеств спортсменов.

3. Выявить возможности влияния специализированных речевых воздействий на регуляцию технического исполнения спортсменами упражнений классического двоеборья в условиях тренировок и соревнований по тяжелой атлетике.

4. Определить оптимальное соотношение психолого-педагогических приемов речевого воздействия тренера и речевой саморегуляции спортсменом-тяжелоатлетом своего состояния на тренировках и соревнованиях в связи с определенными деятельностными характеристиками спортсменов.

5. Разработать методику использования специализированных речевых воздействий с учетом деятельностных характеристик спортсменов и соревновательной ситуации, индивидуализировать на этой

^{1/} Деятельностные характеристики определяют человека как субъекта того или иного вида деятельности. В данной работе они отображаются квалификацией тяжелоатлетов, их спортивным стажем, весовой категорией и т.д.

основе применение целенаправленных приемов речевых воздействий тренеров и самовоздействий спортсменов в процессе соревновательной и тренировочной деятельности в тяжелой атлетике.

Научная новизна работы заключается в следующем:

- экспериментально доказана эффективность специализированных речевых воздействий в практике тяжелоатлетического спорта с учетом деятельностных характеристик спортсменов;

- определена взаимосвязь между степенью восприимчивости спортсменами речевых воздействий и деятельностными характеристиками спортсменов в ситуациях спортивной деятельности;

- определена динамика эффективности соотношения речевых самовоздействий спортсменов и воздействий тренера в условиях соревнований и на этой основе индивидуализирован процесс применения речевых воздействий и самовоздействий.

Практическая значимость исследования заключается в разработке методики специализированных психолого-педагогических средств /речевые воздействия тренера, речевые саморегулирующие воздействия спортсмена/, направленных на оптимизацию соревновательной и тренировочной деятельности спортсменов-тяжелоатлетов с учетом их деятельностных характеристик.

На задату выносятся следующие положения: 1. Критерии способности спортсменов воспринимать речевую информацию, заключающиеся в учете их деятельностных характеристик и ситуаций, возникающих в процессе соревнований и тренировок по тяжелой атлетике; 2. Динамика становления способности спортсмена к самостоятельной речевой регуляции своей деятельности на соревнованиях и тренировках в процессе формирования его мастерства; 3. Рекомендации по оптимизации процесса речевых воздействий секундирующего тренера и самовоздействий спортсмена, направленные на повышение эффективности деятельности спортсмена в условиях тренировок и соревнований;

4. Общетеоретические выводы о механизмах реализации речевых воздействий извне и саморегулирующих воздействий, которые могут быть использованы в различных сферах практической деятельности человека: учебной, производственной и т.д., где проблема эффективности речевых воздействий является также актуальной.

Структура и объем диссертационной работы. Диссертация состоит из введения, пяти глав, выводов, практических рекомендаций, списка литературы /192 наименования на русском языке и 9 - на иностранном/ и приложений. Объем работы составляет 142 страницы машинописного текста. Материалы исследований иллюстрируются 18 таблицами и 14 рисунками.

Методы и организация исследований. Для решения поставленных задач были применены следующие методы исследований: 1. Теоретический анализ и обобщение литературных данных по вопросам использования речевых воздействий и самовоздействий в практике тяжелой атлетики и других видов спорта. 2. Анкетный опрос тренеров и спортсменов. 3. Метод прямого опроса с целью выявления основных субъективных компонентов оптимального боевого состояния /ОБС/ спортсменов в экстремальных условиях подъема штанги предельного и околопредельного весов. 4. Методы психолого-педагогического тестирования: а/ определение внушаемости методом индикаторных проб; б/ определение ЧСС. 5. Методы психолого-педагогического воздействия: а/ метод речевых воздействий; б/ метод речевых самовоздействий. 6. Инструментальные методы определения уровня физических качеств: а/ кистевая динамометрия; б/ определение высоты прыжка с места вверх /по Аболакову/; в/ определение высоты подъема штанги в классических упражнениях тяжелоатлетического двоеборья с помощью высотомера /И.П.Жоков, С.И.Курепин, 1974/. 7. Педагогические наблюдения с целью выявления проявлений восприимчивости к речи в соревновательной и тренировочной деятельности у спортсменов-

тяжелоатлетов различной квалификации /метод контролируемого наблюдения/. 8. Педагогический эксперимент с целью определения эффективности специализированных речевых воздействий в зависимости от деятельностных характеристик испытуемых /спортивный стаж и спортивная квалификация/. 9. Ритмокардиография и определение ЭКГ. 10. Математическая статистика с использованием ЭМ ЕС-1022.

Исследование проводилось в период с 1981 по 1986 г.г. в условиях лабораторного тестирования, учебно-тренировочных занятий и соревнований с общим охватом 103-х спортсменов различной квалификации /среди них 24 мастера спорта СССР и мастера спорта СССР международного класса/, а также 50 студентов, специализирующихся на занятиях по физическому воспитанию в тяжелой атлетике и атлетической гимнастике. Проанализирована речевая деятельность 16-ти тренеров в условиях соревнований и тренировок.

Исследования проводились в 3 этапа. На первом этапе выявлялись содержание, форма, количественные характеристики речевых воздействий, применяемых секундирующими тренерами на тренировках и соревнованиях, а также определялась внушаемость испытуемых в лабораторных исследованиях. На втором этапе выяснялись возможности влияния речевых воздействий на проявление физических качеств спортсменов и физиологические процессы в их организме. Кроме того, в процессе второго этапа выявлялась значимость различных детерминант восприимчивости речи спортсменами в различных условиях ее тестирования, в том числе и в условиях спортивной деятельности. Содержанием последнего этапа исследований являлось выявление эффективности речевых воздействий в условиях тренировок и соревнований,

ОСНОВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

Исследование речевых воздействий методом педагогических наблюдений и анкетирования /I этап исследования/

Методом наблюдения было выяснено, что тренеры, секундирующие спортсменов на соревнованиях и тренировках, широко используют речевые воздействия как средство оптимизации деятельности спортсменов-тяжелоатлетов в условиях подъема штанги предельного и около-предельного весов. Широко используются воздействия, корректирующие уровень возбуждения /стимулирующие и успокаивающие/, ориентирующие /корректирующие техническое исполнение упражнения/, а также экспрессивно-оценочные, в которых отражается отношение тренера к тому или иному действию спортсмена или вообще к его личности. Их доля составляет соответственно 30,8; 54,4 и 14,8%.

Было также установлено, что количество и содержание речевых воздействий может зависеть от стажа и квалификации тренеров, от конкретной соревновательной ситуации /например, стимулирующие воздействия в среднем на 11,4% из всей выборки чаще используются тренерами в толчке, чем в рывке/. Из таблицы I видно, что опытные тренеры /гр.П/ применяют речевые воздействия значительно реже, чем тренеры с небольшим стажем работы /I гр./. При этом выявлено, что и теми и другими речевые воздействия используются гораздо чаще на соревнованиях, чем на тренировках.

Выявлена еще одна важная особенность: в третьих попытках /как в рывке, так и в толчке/ резко увеличивается количество используемых негативных речевых воздействий /не менее, чем на 60%. Этот факт объясняется тем, что на соревнованиях именно в третьих подходах наблюдается наибольший процент неудачных попыток, а также и тем, что в конце соревнований сами тренеры под воздействием нарастающей психической усталости начинают открыто оценивать действия своих подопечных как неудовлетворительные.

Таблица I

Количество и содержание речевых воздействий, реализуемых тренерами по тяжелой атлетике в условиях тренировочного процесса и соревнований

Упражнение	Группы тренеров	На соревнованиях						На тренировках						
		Количество речевых воздействий	Количество попыток	Количество речевых воздействий, приходящих на 1 попытку	Доля речевых воздействий в зависимости от их содержания			Количество речевых воздействий	Количество попыток	Количество речевых воздействий, приходящих на 1 попытку	Доля речевых воздействий в зависимости от их содержания			
					0 %	СУ %	СЭ %				0 %	СУ %	СЭ %	
Прыжок	I	8	148	101	1,5	59,5	27,0	13,5	102	88	1,2	54,9	24,5	20,6
	II	8	105	110	0,9	51,4	38,1	10,5	90	122	0,7	53,3	41,1	5,6
Толчок	I	8	120	72	1,7	53,3	34,2	12,5	81	59	1,4	43,2	18,5	38,3
	II	8	121	126	1,0	49,6	42,1	8,3	74	138	0,5	70,3	20,3	9,5

Условные обозначения: 0 - ориентирующие речевые воздействия;

СУ - стимулирующие и успокаивающие речевые воздействия;

СЭ - оценочно-экспрессивные речевые воздействия.

С целью выявления уровня компетентности тренеров в вопросах эффективности речевых воздействий были проанализированы анкетные данные, полученные у 32-х тренеров по тяжелой атлетике. Анализ анкет показал, что большинство тренеров недостаточно хорошо знакомы с особенностями использования речевых воздействий, несмотря на то, что все они широко применяют речевую стимуляцию на тренировках и соревнованиях. Так, на вопрос о том, что такое внушение и убеждение, только 4 тренера /12%/ ответили правильно. На наш вопрос, какими критериями пользуются тренеры, воздействуя словесно на спортсмена во время соревнований и тренировок /учитываются ли психологические особенности личности, уровень результатов спортсмена, значимость выполняемого подхода и т.д./, почти все тренеры /94%/ указали на то, что они учитывают индивидуальные свойства своих подопечных. Однако эти утверждения не совпадают с полученными нами данными о том, что тренеры недостаточно дифференцируют своих подопечных с позиции способности к восприятию вербальной информации. А при ответе на вопрос, какие факторы наиболее способствуют восприятию спортсменом словесных воздействий на соревнованиях, только 8 тренеров /24%/ смогли перечислить некоторые из этих факторов. Установлено также, что тренеры во время внушающих воздействий, как правило, не ориентируются на те ощущения своих подопечных, которые являются неотъемлемой частью их оптимального боевого состояния /ОБ/.

Исследование речевой восприимчивости спортсменов в лабораторных условиях /I этап исследования/

Исследование речевой восприимчивости в лабораторных условиях с помощью индикаторных методик /И.Е.Шварц, 1971/ показало, что

тестовая внушаемость^{1/} зависит не только от определенных личностных характеристик человека, его психо-физиологических показателей, но и от используемого способа определения внушаемости. Сравнивая показатели тестовой внушаемости группы мастеров спорта СССР и мастеров спорта СССР международного класса с аналогичными показателями спортсменов I-го разряда, к.м.с., а также с показателями низкоквалифицированных спортсменов II, III и юношеские разряды/, можно видеть, что внушаемость малоквалифицированных спортсменов значительно выше, чем в первых двух группах. Количество легко-внушаемых соответственно 20,8; 18,2 и 50%.

Анализ результатов анкетного исследования внушаемости модифицированным методом самооценок /И.Е.Шварц, 1977/ показал, что, несмотря на его "удобства" проведения, в условиях спортивной деятельности он не пригоден. Главным его недостатком является субъективизм испытуемых в оценке степени своей внушаемости, что приводит к слабой дифференциации испытуемых по группам внушаемости /только 5 спортсменов из 103 оказались легко-внушаемыми и только I - тяжело-внушаемым/. Эти данные сильно расходятся с показаниями других тестов по определению внушаемости, примененных в данном исследовании.

Влияние речевых воздействий и самовоздействий на проявление физических качеств тяжелоатлетов /II этап исследования/

Результаты исследования речевой восприимчивости спортсменов и их способности к самовоздействию в тестах с использованием динамометрии, прыжка вверх с места /по Абалакову/, а также подъема штанги на грудь и рывка показали, что речевые воздействия могут

^{1/} Значение термина "внушаемость" в данной работе соответствует словосочетанию "способность к восприятию речевых воздействий", т.к. в экстремальных условиях спортивной деятельности речевая информация воспринимается в основном по внушаемому типу.

быть эффективным средством стимуляции двигательных качеств спортсменов только с учетом их деятельностных характеристик и их возраста. Чем опытнее спортсмен, чем больше его стаж занятиями спортом, квалификация и возраст, тем сложнее вызвать у него положительную реакцию на речевое воздействие в данных тестах. Особенно это заметно на примере последнего теста с использованием показателей высоты подъема штанги на грудь и в рывке /коэффициенты корреляции показателей высоты подъема штанги и показателей спортивной квалификации и стажа достигают соответственно - 0,62 и - 0,53 при $p < 0,01$./

У спортсменов-тяжелоатлетов корреляционный анализ результатов ручной динамометрии в экспериментах с речевым воздействием и самовоздействием не выявил взаимосвязи. В то же время у студентов, специализирующихся в тяжелой атлетике и атлетической гимнастике, она значительна / $Z = - 0,671$, при $p < 0,01$ /. Эти факты подтверждают наше предположение о том, что в процессе спортивной деятельности внушаемость и самовнушаемость, проявляемые в условиях этой деятельности, могут у спортсменов меняться.

Связь показателей спортивной квалификации и стажа занятиями спортом с показателями восприимчивости к речи /II этап исследования/

В данном разделе диссертации анализу были подвергнуты результаты четырех экспериментов по определению показателей восприятия речи: I - индикаторными методиками; II - с использованием ручной динамометрии; III - с использованием прыжка с места вверх; IV - с использованием рывка и подъема штанги на грудь. На рис. I видно, что чем выше порядковый номер перечисленных экспериментов, тем содержание речевых воздействий, проводимых в них, теснее связано с содержанием деятельности тяжелоатлетов и в последнем экспери-

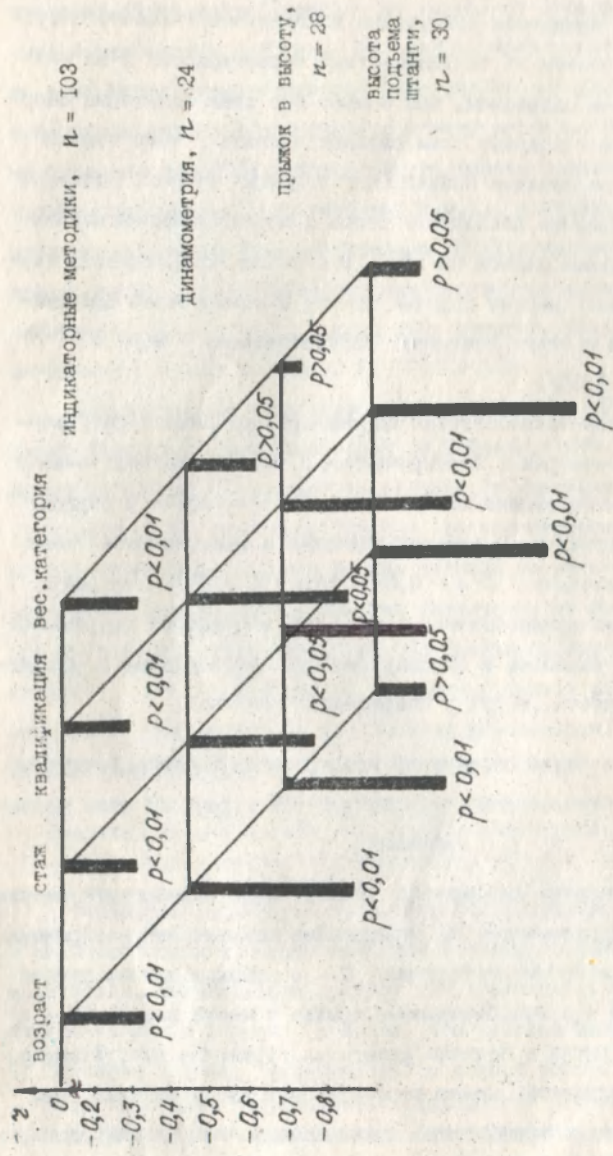


Рис. 1. Динамика корреляционной взаимосвязи между показателями степени восприятия речевых воздействий в различных видах его тестирования и действительными характеристиками тяжелоатлетов

менте восприимчивость к речи определялась уже непосредственно в условиях деятельности спортсмена-тяжелоатлета. Столбцы на рис. I соответствуют величинам коэффициентов корреляции тех показателей, линии которых пересекаются у основания каждого столбца. Самым значимым фактором в тесте с индикаторными методиками является фактор возраста / $\eta = -0,365$ /, на втором месте фактор весовой категории / $\eta = -0,343$ /. В тесте же, где степень восприимчивости речи определялась по эффекту высоты подъема штанги, картина резко меняется. Наиболее значимым фактором оказывается фактор квалификации спортсменов / $\eta = -0,617$ /, затем показатели спортивного стажа / $\eta = -0,530$ /. А фактор возраста имеет наименьший коэффициент корреляции / $\eta = -0,243$ /. Исходя из содержательного отличия четырех экспериментов эти данные однозначно свидетельствуют о большем влиянии деятельностных характеристик спортсменов на степень восприимчивости к речи именно в тех тестах, где восприимчивость к речи определялась в условиях спортивной деятельности.

В начих исследованиях применялся пошаговый корреляционный анализ, заключающийся в определении множественного коэффициента корреляции на каждом шаге, с последующим учетом одного из исследуемых факторов по принципу уменьшения его значимости. Оказалось, что величина множественного коэффициента корреляции изучаемых факторов в эксперименте с использованием индикаторных проб / $\eta = -0,445$ / значительно меньше аналогичных показателей в остальных экспериментах / $-0,641 < \eta < -0,611$ /. Этот факт можно объяснить тем, что восприимчивость речи, определяемая индикаторными пробами, детермирована большим количеством факторов и обладает большей "содержательной емкостью", чем три последующих теста. Это предположение подтверждают данные о соотношении общей суммы квадратов отклонений резульятивного признака и суммы квадратов от-

клонений, характеризующей влияние исследуемых факторов. Если в исследованиях с индикаторными методиками влияние рассматриваемых факторов на восприимчивость к речи составило 19,83%, то в остальных экспериментах эта цифра колеблется от 37,17 до 41,25%.

Взаимосвязь между результатами, полученными с помощью индикаторных методик, и показателей восприимчивости к речи, полученных с помощью динамометрии, прыжка в высоту вверх с места и определения высоты подъема штанги, соответственно равны $+0,214 / p < 0,05 /$; $+0,744 / p < 0,01 /$ и $+0,307 / p < 0,05 /$. Эти показатели свидетельствуют о невозможности использования индикаторных методик в качестве критерия восприятия речи спортсменами в условиях спортивной деятельности.

Установлено, что стимулирующие речевые воздействия на спортсмена и самовоздействия сопровождаются определенными физиологическими сдвигами в организме. Методом ритмокардиографии /ритмокардиограф РКС - I/ было выявлено отчетливое влияние стимулирующих воздействий на показатели сердечно-сосудистой системы /парные интервалы R - R электрокардиограммы/ у спортсменов, предрасположенных к восприятию специализированных речевых воздействий. В некоторых случаях стимулирующая речь тренера может увеличивать ЧСС спортсмена до 15 уд. в мин. Аналогичная тенденция была зафиксирована и по показателям электро-кожного сопротивления /ЭК/.

Исследование восприимчивости к речи спортсменов и их способности к речевой саморегуляции в условиях соревнований /III этап исследований/

Изучение внушаемости с помощью лабораторных методик не дает полной картины о восприимчивости речи спортсмена.

Вышесказанное побудило нас исследовать проявление восприятия речи в условиях соревнований.

В табл. 2 и 3 приведены соответственно результаты исследования эффективности ориентирующих /направленных на коррекцию технических ошибок/ и стимулирующих речевых воздействий тренера и самовоздействий спортсменов.

Анализ этих данных показывает, что значительное влияние на технику выполнения классических упражнений /табл. 2/ и соревновательную надежность спортсменов при стимулирующих воздействиях /табл. 3/ речь тренера оказала лишь в отношении низкоквалифицированных /II гр./ спортсменов II, III и IV, разрядов /в крайней правой колонке табл. 2 и 3 показана разница в реализации воздействий в контрольных и экспериментальных попытках; цифры со знаком минус означают отрицательный эффект применяемого воздействия/. В отношении квалифицированных спортсменов I разряда, к.м.с. и м.с. /I гр./ речевые ориентирующие воздействия были не только малоэффективными, но в некоторых случаях имели отрицательный эффект, например, в рывке.

Анализ результатов эксперимента с самовоздействиями показывает, что данный вид речевых воздействий является эффективным средством коррекции технических ошибок для обеих групп исследуемых, хотя и не в такой мере, как воздействия тренера в отношении спортсменов второй группы /табл. 2/.

Речевые воздействия тренера оказались более эффективными в отношении низкоквалифицированных спортсменов, тогда как самовоздействия - в отношении спортсменов высокой квалификации /I гр./.

На основе этих данных можно сделать предположение о том, что квалифицированные спортсмены отличаются слабой восприимчивостью к ориентирующим речевым воздействиям по той причине, что их технические ошибки приобретают характер стойких двигательных стереотипов, которые недостаточно поддаются "разрушению" педагогическими средствами. Это предположение подтверждается и тем, что

Таблица 2

Эффективность ориентирующих воздействий и самовоздействий
в зависимости от спортивной квалификации испытуемых $n = 17$

Вид речевого воздействия	Группа, n	Упражнение	Эффективность реализации воздейст. %
Речевые воздействия тренера	I, $n = 8$	р т	- 6,2 0
	II, $n = 9$	р т	44,4 72,2
Речевые самовоздействия спортсмена	I, $n = 8$	р т	6,2 18,7
	II, $n = 9$	р т	16,7 5,5

Условные обозначения: р - рывок; т - толчок

Таблица 3

Эффективность стимулирующих речевых воздействий и самовоздействий в зависимости от квалификации спортсменов /по данным соревновательной надежности/ $n = 17$

Вид речевого воздействия	Группа, n	Упражнение	Эффективность реализации воздейст. %
Речевые воздействия тренера	I, $n = 8$	р т	- 12,5 6,2
	II, $n = 9$	р т	55,5 61,1
Речевые самовоздействия спортсмена	I, $n = 8$	р т	0 18,7
	II, $n = 9$	р т	27,8 33,3

Условные обозначения: р - рывок; т - толчок

квалифицированные спортсмены в основном допускали свои "традиционные" ошибки. Эффективность стимулирующих воздействий также находится в определенной обратной связи со стажем и квалификацией спортсмена, ведь чем качественнее он настраивается на соревновательный подход и эффективнее использует свои физические возможности, тем менее тот резерв, который можно вызвать к действию речь.

Некоторыми авторами /Ю.Е.Рыжкин, 1977/ предполагалось, что степень восприимчивости к речи в условиях соревнований может колебаться в зависимости от ситуации в тот или иной момент соревнований. В данном исследовании было установлено, что речевые воздействия перед толчком на соревнованиях были более эффективными, чем на тренировках /для спортсменов II группы эта разница составила 16,7%/. Кроме этого было установлено, что в условиях соревнований более эффективными являются речевые воздействия тренера и самовоздействия спортсмена, используемые в толчке, чем в рывке. Об этом свидетельствуют данные таблиц 2,3 и 4.

Таблица 4

Эффективность стимулирующих речевых воздействий и самовоздействий в зависимости от квалификации спортсменов
n = 17

Вид речевого воздействия	Группа, n	Упражнение	Разность средних арифметических сумм поднятых весов в контрольных и эксперимент-х попытках, кг.	P
Речевые воздействия тренера	I, n=8	р т	-12,6 11,0	P<0,05 P>0,05
	II, n=9	р т	40,0 58,9	P<0,01 P<0,01
Речевые самовоздействия спортсмена	I, n=8	р т	0,9 28,1	P>0,05 P<0,01
	II, n=9	р т	22,8 34,3	P<0,01 P<0,01

Условные обозначения: р - рывок; т - толчок.

ВЫВОДЫ

I. Теоретический анализ и обобщение литературных данных по вопросу использования речевых воздействий в практике тяжелоатлетического и других видов спорта показал, что специализированные речевые воздействия и самовоздействия могут быть эффективным сред-

2/4/77

ством оптимизации соревновательной и тренировочной деятельности тяжелоатлетов. Не только особенности тяжелой атлетики как вида спорта /необходимость высокого уровня возбуждения спортсмена во время подъема штанги максимального веса, возможность речевого контакта спортсмена и тренера перед подходом и т.д./, но и определенные психофизиологические, личностные характеристики тяжелоатлетов являются благоприятными факторами для восприятия внушающей речи.

2. Наиболее часто используемыми в тренерской практике являются речевые ориентирующие воздействия /54,4% наблюдаемых случаев/, затем воздействия, направленные на изменение уровня возбуждения соревнующегося спортсмена /30,7% и экспрессивно-оценочные воздействия /14,8%. Речевые воздействия, направленные на изменение уровня активации Ц.Н.С. /уровня возбуждения/ спортсмена, условно разделены нами на две группы: стимулирующие и успокаивающие /соответственно используются в 25,5 и 5,2% случаев/.

3. Тренеры по тяжелой атлетике недостаточно хорошо ориентируются в условиях, способствующих реализации речевых воздействий, не всегда учитывают индивидуальные особенности спортсменов, что отражается на результатах речевых воздействий /только 24% тренеров смогли указать некоторые факторы, влияющие на эффективность речевых воздействий/. Установлено также, что тренеры не учитывают тех субъективных ощущений своих подопечных, которые являются неотъемлемой частью их оптимального боевого состояния /ОБС/.

4. Эффективность речевых воздействий, направленных на стимуляцию физических качеств /статическая сила, взрывная сила/, находится в обратной связи с деятельностными характеристиками спортсменов: их спортивным стажем, квалификацией / $-0,622 < r < -0,454$ /.

5. Эффективность специализированных речевых воздействий тренера ориентирующего и стимулирующего характера находится в обратной зависимости с деятельностными характеристиками спортсменов. В условиях спортивных соревнований квалифицированные спортсмены /I разряд, к.м.с., м.с./ на 14,1% эффективнее используют самовоздействия, чем речевые воздействия тренера, тогда как спортсмены низкой квалификации /II, III и юношеские разряды/, напротив, эффективнее используют речевые воздействия тренера /на 55,0%/. При этом эффективность речевых воздействий тренера на спортсмена высокой квалификации либо отсутствует, либо проявляется в слабой степени. Вышеописанные закономерности слабо учитываются в практике спорта. Квалифицированные спортсмены чаще подвергаются речевым внушающим воздействиям тренеров, чем спортсмены низкой квалификации.

6. В условиях соревнований речевые специализированные воздействия и самовоздействия легче реализуются в толчке, чем в рывке /у спортсменов высокой квалификации на 14,0%, у спортсменов низкой квалификации на 7,2%/ что, очевидно, является следствием большей степени утомления у соревнующегося в толчке спортсмена.

7. Исследование степени восприимчивости к речи при помощи индикаторных методик показало, что все спортсмены, независимо от квалификации, могут проявлять различные степени внушаемости. Тем не менее, более восприимчивыми являются спортсмены II, III и юношеских разрядов /50% из них оказались легковосприимчивыми к речи в индикаторных тестах/, затем мастера спорта СССР и мастера спорта СССР международного класса /20,8% и, наконец, спортсмены I разряда и кандидаты в мастера спорта СССР /18,2%/. Результаты, полученные с помощью индикаторных методик, недостаточно полно отражают восприимчивость речи спортсменами в экстремальных условиях спортивной деятельности.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Для эффективного использования речевых воздействий тренер по тяжелой атлетике должен знать, что в практике тяжелоатлетического спорта используются три вида речевых воздействий: ориентирующие, стимулирующие и успокаивающие, оценочно-экспрессивные. Ориентирующие речевые воздействия направлены на коррекцию технического исполнения спортсменами упражнений классического двоеборья; стимулирующие и успокаивающие корректируют уровень возбуждения спортсмена и проявление его физических качеств; оценочно-экспрессивные воздействия /негативные и позитивные/ отражают отношение тренера к тому или иному соревновательному действию спортсмена или вообще его личности.

Приведенные ниже примеры речевых воздействий иллюстрируют описанную выше классификацию.

- шире хват /ориентирующее/;
- Подставляй руки жестче /ориентирующее/;
- Встать! /стимулирующее/;
- Ты поднимешь эту штангу, иначе зачем три месяца изнурительных тренировок /стимулирующее/;
- Расслабься /успокаивающее/;
- Какой ты спортсмен, не можешь справиться с элементарным весом /негативное оценочно-экспрессивное/;
- Молодец! Это твой лучший подъем /позитивное/.

2. В условиях тренировок и соревнований речевые воздействия целесообразно применять за 1-2 мин. до выхода спортсмена на помост, сопровождая их соответствующими жестами и мимикой. Речевые формулы должны произноситься по возможности эмоционально, обычно в жесткой, императивной форме /иногда бывает аффективная речь, произнесенная шепотом, если так можно сказать, в интимной форме/.

Перечисленные факторы в значительной мере детерминируются педагогическим мастерством тренера, его творческими возможностями.

3. Способность секундируемого спортсмена к восприятию речевых воздействий может быть определена вероятностно, с помощью контролируемого наблюдения. Спортсмен, реализующий более 70% воздействий, может считаться легковосприимчивым. При этом учитывается, что на квалифицированных спортсменов /I разр., к.м.с., м.с./, имеющих значительный стаж спортивной деятельности, более эффективно речевое самовоздействие /формулы которого составляются по тем же принципам, что и формулы речевого воздействия тренера/. Спортсмены же низкой квалификации /II, III и юношеских разрядов/ значительно оптимизируют свою деятельность под воздействием речи тренера.

Тренер должен учитывать, что в определенных случаях в условиях соревнований речевые воздействия извне отрицательно сказываются на деятельности квалифицированных спортсменов, так как нарушают их собственный, выработанный в течение значительного периода времени процесс настройки на соревновательный подход /особенно вероятна такая ситуация при секундировании тренером спортсмена, с привычками, техникой, психологическими и личностными особенностями которого он плохо знаком/.

4. При определении содержания конкретного речевого воздействия тренера и самовоздействия спортсмена необходимо учитывать уровень технической и физической подготовленности спортсмена. Если спортсмен какое-либо из упражнений классического двоеборья регулярно выполняет на недостаточно высоком техническом уровне, то при воздействии на него должны преобладать ориентирующие речевые воздействия. Если же спортсмен технически грамотно выполняет упражнения классического двоеборья, то для осуществления удачной попытки лучше использовать воздействия стимулирующего характера.

5. Экстремальность соревновательной ситуации, дефицит времени, утомление спортсмена, большая значимость соревнований - все это приводит к повышению восприимчивости речи спортсменом. Секундирующий тренер также должен учитывать субъективную оценку спортсменом своего авторитета /такая оценка обычно выше у низкоквалифицированных спортсменов/. Чем авторитетнее тренер "в глазах" спортсмена, тем вероятнее успешная реализация воздействия.

6. Используя речевые воздействия или рекомендуя спортсмену речевые самовоздействия как средство оптимизации спортивной деятельности, тренер должен учитывать, что любая речевая формула направлена на моделирование у спортсмена оптимального боевого состояния /ОБС/. Важно выяснить в связи с этим наиболее значимые субъективные ощущения спортсменов, сопровождавшие их ОБС на предстоящих удачных соревнованиях.

7. Для того, чтобы правильно составить формулы эффективного речевого воздействия, тренер должен знать не только привычки спортсмена, его пожелания, но и его ценностные ориентации. Без знания того, для чего спортсмен занимается спортом, речь тренера не может быть эффективной.

8. Учет определенных ситуативных факторов также повышает эффективность речевых воздействий. Например, в условиях соревнований речевые воздействия чаще реализуются в толчке, чем в рывке.

9. Тренер может использовать речевые воздействия как своеобразный "барьер", "отгораживающий" спортсмена от негативных воздействий со стороны соперников, зрителей и т.д.

СПИСОК РАБОТ, ОПУБЛИКОВАННЫХ ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ

1. Соловьев О.В. Регистрация показателей КТР у тяжелоатлетов // Тезисы докладов республиканского семинара тренеров-преподавателей по тяжелой атлетике. - Львов, 1984. - С. 29-30.

2. Соловьев О.В. Саморегуляция психического состояния тяжелоатлетов методом психорегулирующей тренировки // Тезисы докладов республиканского семинара тренеров-преподавателей по тяжелой атлетике. - Львов, 1984. - С. 30-32.

3. Соловьев О.В. Внушение как фактор оптимизации деятельности студента-спортсмена в видах спорта, требующих преимущественного проявления силы // Тезисы докладов республиканской конференции "Научные проблемы физического развития студентов и повышение их работоспособности". - Донецк, 1984. - С. 130.

4. Соловьев О.В. Экспериментальное исследование условий реализации внушений в тяжелой атлетике // Тезисы докладов республиканского семинара тренеров-преподавателей по тяжелой атлетике. - Полтава, 1985. - С. 19-21.

5. Соловьев О.В. К вопросу о внушении в тяжелой атлетике // Тезисы докладов республиканского семинара тренеров-преподавателей по тяжелой атлетике. - Полтава, 1985. - С. 21-22.

6. Соловьев О.В., Гордиенко В.Н. Внушаемость как проявление неосознаваемого в деятельности человека. - Деп. в ВИНТИ АН СССР, 20.08.86. - № 4553-В86. - 17 с.

7. Шигалевский В.В., Соловьев О.В. К вопросу об объективизации сдвигов уровня активации вегетативной нервной системы у здоровых лиц и лиц с предневрозами // Тезисы докладов научно-практической конференции "Типология и структура депрессий". - Ворошиловград-Донецк, 1986. - С. 67-68.

ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ СДЕЛАНЫ СООБЩЕНИЯ:

1. На республиканской научно-практической конференции тренеров-преподавателей по тяжелой атлетике, Львов, 1984.

2. На республиканской научно-методической конференции тренеров по тяжелой атлетике, Киев, 1986.

3. На всесоюзной научной конференции "Интенсификация профессиональной подготовки кадров в условиях научно-технического прогресса и повышение роли человеческого фактора", Кировоград, 1987.

Сг-