

4510:71

Б-357

КИЕВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

НА ПРАВАХ РУКОПИСИ

БЕБЕШКО Татьяна Ивановна

УДК 796.071.26:15

**ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОЯВЛЕНИЙ
ХАРАКТЕРОЛОГИЧЕСКИХ
И ТИПОЛОГИЧЕСКИХ СВОЙСТВ ЛИЧНОСТИ
КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ
В СВЯЗИ С РЕШЕНИЕМ ЗАДАЧ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
К СОРЕВНОВАНИЯМ**

13.00.04 — Теория и методика физического воспитания
и спортивной тренировки
(включая методику лечебной физкультуры)

АВТОРЕФЕРАТ

диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Киев — 1983

Работа выполнена в Киевском государственном институте физической культуры.

Научный руководитель —
кандидат психологических наук, доцент Н. П. Гуменюк

Официальные оппоненты:
доктор педагогических наук, профессор И. Г. Еременко;
кандидат педагогических наук, доцент А. С. Аргунов

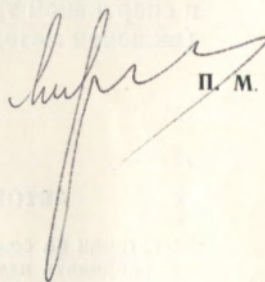
Ведущая организация —
Волгоградский государственный институт физической культуры

Защита диссертации состоится 15 июня 1983 г.
в 14 ч. 30 мин. на заседании специализированного совета К 046.02.01
Киевского государственного института физической культуры (252150, Киев,
ул. Физкультуры, 1).

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

Автореферат разослан 11 мая 1983 г.

Ученый секретарь
специализированного совета,
кандидат педагогических наук,
доцент



П. М. МИРОНЕНКО

Актуальность проблемы. В условиях социалистической действительности спортивная деятельность подчинена идее борьбы за построение коммунистического общества, за создание нового человека, сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. На этой основе советские спортсмены достигают высоких спортивных результатов, завоевывают мировые рекорды.

Среди факторов, определяющих результативность спортивной деятельности, важное место занимает уровень активности личности каждого спортсмена. Благодаря высокому уровню активности личности спортсмены достигают качественного выполнения тренировочных заданий, успешного решения задач повышения спортивного мастерства в условиях применения высоких тренировочных нагрузок, а также успешного выступления на спортивных соревнованиях. На это указывают в своих работах Рудик П.А., 1975; Пуни А.Ц. 1969; Черникова О.А., 1975; Гончаров В.Д., 1977; Гуменюк Н.П., 1978; Лалаян А.А., 1977; Филатов А.Т., 1977; Норакидзе В.Г., 1971; Белорусова В.В., 1975; Вяткин Б.А., 1969 и другие авторы.

В опубликованных работах все еще мало внимания уделено вопросам поиска путей активизации конкретных проявлений личности квалифицированных спортсменов с учетом вида спортивной специализации. Актуальность выполненной нами работы определяется необходимостью научного обоснования системы управления характерологическими и типологическими проявлениями личности квалифицированных спортсменов, представителей циклических видов спорта в связи с решением задач психологической подготовки к соревнованиям.

Рабочая гипотеза. Можно предположить, что успешное решение задач психологической подготовки к соревнованиям квалифицированных спортсменов будет зависеть от выбора наиболее действенных средств повышения эффективности проявлений характерологических

и типологических свойств их личности. Кроме этого можно допустить, что эти средства в циклических видах спорта будут находиться в прямой зависимости от остроты физических и психических нагрузок в конкретном виде спорта.

Цели и задачи исследования. Целью работы явилось раскрытие способов повышения эффективности проявлений характерологических и типологических свойств личности квалифицированных спортсменов, представителей циклических видов спорта в условиях осуществления процесса психологической подготовки к спортивным соревнованиям.

В работе были поставлены следующие задачи:

1/раскрыть психологическую структуру закрепившихся характерологических проявлений личности квалифицированных спортсменов, представителей циклических видов спорта;

2/показать особенности изменения структуры типологических проявлений личности квалифицированных спортсменов в условиях занятий циклическими видами спорта;

3/определить результативность проявлений закрепившихся характерологических и типологических свойств личности квалифицированных спортсменов представителей циклических видов спорта по показателям силовых и временных параметров их двигательных действий в условиях соревновательной деятельности;

4/разработать практические рекомендации по использованию средств психологической подготовки для повышения эффективности важнейших проявлений характерологических и типологических свойств личности квалифицированных спортсменов, занимающихся циклическими видами спорта, в связи с решением задач психологической подготовки к соревнованиям;

5/внести предложения по вопросам применения разработанных нами средств контроля за эффективностью проявлений сложившихся характерологических и типологических свойств личности квали-

фицированных спортсменов при комплектовании основного состава сборных команд в циклических видах спорта для участия в ответственных соревнованиях.

Методы исследования. Для решения поставленных задач была использована комплексная методика исследований, которая включала в себя психолого-педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, психологическое тестирование, беседы с тренерами и спортсменами, лабораторный эксперимент с применением динамометрии и хроноскопии, элементы вариационной статистики.

Исследования проводились на базе спортивных факультетов Киевского государственного института физической культуры, с привлечением спортсменов, членов сборных команд республики и страны. В исследованиях принимали участие квалифицированные спортсмены мужского пола, специализирующиеся по велоспорту, гребному спорту и по спортивному плаванию. Среди испытуемых заслуженных мастеров спорта и мастеров спорта СССР международного класса - 8, мастеров спорта СССР - 64, кандидатов в мастера спорта СССР - 27, спортсменов I разряда - 26 человек.

Исследования проводились в три этапа на протяжении 4-х лет.

Научная новизна. В работе впервые раскрывается психологическая структура закрепившихся характерологических и типологических проявлений личности квалифицированных спортсменов в конкретных видах спорта и указываются научно обоснованные пути повышения эффективности этих проявлений в связи с решением задач психологической подготовки к соревнованиям в циклических видах спорта.

Практическая значимость. На основании проведенных экспериментальных исследований даются конкретные практические рекомендации по вопросам методики психологической подготовки к соревнованиям квалифицированных спортсменов в циклических видах

спорта на основе применения наиболее действенных средств повышения эффективности проявлений характерологических и типологических свойств их личности. Сюда вошли средства рассудочной и разьяснительной психотерапии, а также приемы сознательного управления выразительными движениями эмоциональной сферы спортсмена.

Структура работы. Выполненная диссертационная работа содержит 147 стр. основного текста и состоит из введения, пяти глав, выводов, практических рекомендаций и списка литературы. В работе приведено 5 рисунков и 31 таблица. Библиография включает 145 источников использованной литературы.

ОСНОВНЫЕ НАУЧНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Выявлено, что в системе звеньев психологической подготовки к соревнованиям квалифицированных спортсменов наибольшую значимость приобретает необходимость изучения проявлений характерологических свойств их личности. Это обуславливается тем, что квалифицированные спортсмены добиваются успехов при выступлении на соревнованиях в том случае, если они располагают устойчивыми качествами в общей структуре их личности. О наличии таких качеств можно судить прежде всего по уровню закрепившихся у спортсменов характерологических проявлений личности, включающих в себя сложившиеся типические формы социально-поведенческих проявлений и достигаемые уровни проявлений нервно-психической устойчивости.

Материалы экспериментальных исследований в сфере поведения велосипедистов, гребцов и пловцов показывают, что в этих видах спорта наблюдаются все типичные формы социально-поведенческих проявлений. Однако удельный вес этих проявлений у спортсменов различных видов спорта различен. Общей тенденцией здесь является то, что у спортсменов исследуемых нами видов спорта почти не закрепляются крайние проявления типичных форм поведения. Наибольший удельный вес приобретают средние типичные формы поведения, харак-

геризирующие сдержанность и общительность спортсменов.

Если количество средних типичных форм социально-поведенческих проявлений в условиях нашего эксперимента достигает 60%, то количество крайних форм поведения не превышает 10%. Эти формы проявлений личности у квалифицированных спортсменов единичны и они, как правило, не получают своего развития.

Выясняя сложившиеся типические формы проявлений нервно-психической возбудимости квалифицированных спортсменов в циклических видах спорта, мы установили, что эти формы проявлений различны у спортсменов различных видов спортивной специализации. Общей тенденцией здесь является высокий уровень их нервно-психической стабильности, хотя в каждом виде спорта этот уровень имеет свою степень выраженности.

Самый высокий уровень нервно-психической стабильности выявлен у спортсменов уравновешенного типа нервно-психической возбудимости.

Изучив структуру характерологических проявлений личности квалифицированных велосипедистов-шоссейников, гребцов и пловцов, мы в этих же группах испытуемых вводили соревновательную ситуацию и по показателям силовых и временных параметров выполняемых движений судили об эффективности действий спортсменов различных типичных форм социально-поведенческих проявлений и проявлений нервно-психической возбудимости.

Установлено, что квалифицированные спортсмены, представители изучаемых циклических видов спорта, при наличии любой закрепившейся типичной формы их социально-поведенческих проявлений в условиях соревновательной деятельности могут достигать высоких спортивных результатов. Однако величина прибавки к первоначально показанному результату различна у спортсменов различных видов специализации и различных закрепившихся типичных форм их социально-поведенческих проявлений. Общей тенденцией для спортсменов изучаемых циклических

видов спорта является наличие более высоких показателей при средних формах их социально-поведенческих проявлений и более низких при крайних формах их характерологических проявлений.

Изучая эффективность проявлений типичных форм нервно-психической возбудимости квалифицированных спортсменов в циклических видах спорта, мы выявили, что в данном случае в условиях соревновательной деятельности имеет место увеличение ранее показанных результатов всеми спортсменами. Однако величина прибавки различна у спортсменов различных типов нервно-психической возбудимости, а также у спортсменов различных видов спортивной специализации. Квалифицированные велосипедисты-шоссейники наибольшую величину прибавки дают при доминирующей степени выраженности уравновешенного типа нервно-психической возбудимости.

Несколько иные показатели проявленности различных типов нервно-психической возбудимости в условиях соревновательной деятельности выявлены у квалифицированных гребцов. Здесь в равной мере показывают высокие спортивные результаты уравновешенные и подвижные спортсмены по показателям силовых проявлений и спортсмены уравновешенного типа возбудимости по показателям временных проявлений.

Свои специфические особенности обнаружены в проявлениях различных типичных форм нервно-психической возбудимости у квалифицированных пловцов. Здесь по силовым и временным параметрам самыми эффективными оказались спортсмены с уравновешенным типом возбудимости. Менее результативным у квалифицированных пловцов является неуравновешенный тип нервно-психической возбудимости.

Сопоставляя данные результативности спортсменов, отличающихся по формам социально-поведенческих проявлений личности квалифицированных спортсменов изучаемых циклических видов спорта и результативности проявлений их нервно-психической возбудимости, можно видеть, что у квалифицированных велосипедистов по показателям силовых проявлений наиболее результативными выступают уравновешенно-общительные спортсмены, а по показателям временных проявлений уравновешенно-сдержанные спортсмены. Для квалифицированных гребцов и пловцов по показателям силовых и временных проявлений самыми результативными являются уравновешенно-сдержанные спортсмены.

Изучение возможностей повышения эффективности характерологических проявлений личности квалифицированных спортсменов в циклических видах спорта средствами психологической подготовки нами проводилось на третьем этапе исследований. Основным содержанием исследований здесь было использование психологических влияний, выступающих в виде рассказа о значении выявленных характерологических проявлений личности для повышения активности поведения спортсменов в условиях спортивного соревнования, а также в виде разъяснения возможностей мобилизации волевых усилий для повышения уровней активности поведения в тех же условиях спортивного соревнования в циклических видах спорта. Эти влияния составили основу метода спортивной психорегуляции, направленной на достижение высших спортивных результатов при выступлениях на соревнованиях.

В условиях примененного нами метода спортивной психорегуляции наблюдался рост результатов в силовых и временных показателях. Однако этот рост показателей в каждом виде спорта имеет свою тенденцию.

Для велосипедистов наиболее результативным является общи-

тельный тип поведения в силовых проявлениях и сдержанный - в ускорен: : темпа движений /таблица I/.

Нами выявлено, что велосипедисты общительного типа поведения очень быстро вникают в сущность рассказа о структуре выявленных типичных форм социально-поведенческих проявлений и сразу берут на вооружение разъяснение роли активности своего поведения для мобилизации резервов собственной психоэнергии в силовых и временных проявлениях. Благодаря этому величина прибавки здесь почти в два раза превышает показанные результаты спортсменами неосдержанного типа поведения и в три раза превышает результаты спортсменов замкнутого типа поведения.

Таблица I

Изменение силовых и временных показателей у квалифицированных велосипедистов различных типов поведения

Типы поведения	Способы влияния	Изменение величины					
		усилии в %			Ускорений в м/с		
		\bar{X}	+	σ	\bar{X}	+	σ
Замкнутый	рассказ	+2,0	0,1		+16		04
	разъяснение	+2,0	0,1		+18		05
Сдержанный	рассказ	+3,6	0,5		+28		07
	разъяснение	+5,6	0,4		+32		06
Общительный	рассказ	+5,4	0,6		+20		06
	разъяснение	+6,0	0,5		+24		07
Неосдержанный	рассказ	+3,0	0,2		+15		04
	разъяснение	+3,0	0,2		+18		04

Результаты спортсменов одержанного типа поведения приближаются к результатам спортсменов общительного типа поведения, но первые не достигают показателей второй группы спортсменов ни под влиянием рассказа, ни под влиянием разъяснения.

Индивидуальные особенности в изменениях силовых и временных показателей под влиянием рассказа и разъяснения были выявлены у

квалифицированных гребцов /таблица 2/.

В силовых и временных проявлениях у квалифицированных гребцов наиболее результативным выявился сдержанный тип поведения. В данном случае величина прибавки получает максимальное значение при использовании метода разъяснения путей мобилизации волевых усилий для увеличения прежнего результата.

Достаточно результативным у гребцов явился и общительный тип поведения, который характеризуется повышенным уровнем стабильности в прибавке силовых и временных показателей.

Таблица 2

Изменение силовых и временных показателей у квалифицированных гребцов различных типов поведения

Типы поведения	Способы влияния	Изменение величины			
		Усилий в %		Ускорений в м/с	
		X	± σ	X	± σ
Замкнутый	рассказ	+3,6	0,1	+10	04
	разъяснение	+2,0	0,3	+15	05
Сдержанный	рассказ	+5,8	0,4	+40	08
	разъяснение	+6,4	0,4	+42	10
Общительный	рассказ	+7,2	0,3	+20	06
	разъяснение	+5,6	0,3	+24	07
Несдержанный	рассказ	+2,0	0,1	+14	03
	разъяснение	+2,0	0,3	+16	06

Изучая эффективность психологических влияний на квалифицированных пловцов в условиях соревновательной деятельности нами было выявлено, что в силовых и временных проявлениях наиболее результативными оказывались представители сдержанного типа поведения. При этом не наблюдалось достоверных различий при использовании методов рассказа и разъяснения /таблица 3/.

Квалифицированные пловцы, представители сдержанного типа по-

ведения, становятся весьма результативными под влиянием разъяснения тех возможностей, которыми они располагают для стимулирования собственных усилий при введении соревновательной ситуации. В этих условиях у квалифицированных пловцов прибавка в силовых проявлениях составляет в среднем $5,8\% \pm 0,3\%$ / $p < 0,001$ /, а во временных проявлениях прибавка превышает 1/3 часть времени простой двигательной реакции. Это свидетельствует о том, что мобилизация резервов психоэнергетики у квалифицированных пловцов сдержанного типа поведения базируется на повышении уровня их умственной активности в предстоящей соревновательной борьбе.

Таблица 3

Изменение силовых и временных показателей у квалифицированных пловцов различных типов поведения

Типы поведения	Способы влияний	Изменение величины			
		Усилий в %		Ускорений в мс	
		\bar{x}	$\pm \sigma$	\bar{x}	$\pm \sigma$
Замкнутый	рассказ	+1,0	0,2	+14	03
	разъяснение	+2,0	0,2	+18	04
Сдержанный	рассказ	+5,6	0,3	+30	05
	разъяснение	+5,8	0,3	+35	07
Общительный	рассказ	+3,4	0,2	+20	04
	разъяснение	+7,0	0,2	+23	05
Несдержанный	рассказ	+2,0	0,1	+12	05
	разъяснение	+2,0	0,1	+15	06

Средствами разъяснительной психотерапии у них можно не только мобилизовать имеющиеся резервы, но и увеличить их за счет установки на использование преимуществ индивидуального стиля деятельности.

Сопоставляя изменения силовых и временных показателей в условиях соревновательной деятельности у квалифицированных велосипедистов, гребцов и пловцов, можно заметить, что при наличии

общей тенденции к увеличению соответствующих показателей при использовании приемов рассказа и разъяснения у представителей отдельных видов спорта имеют место индивидуальные особенности.

Если у квалифицированных велосипедистов наиболее результативными оказываются представители общительного типа поведения в показателях силовых проявлений и сдержанного типа в показателях временных проявлений, то у гребцов и пловцов наиболее результативными в том и другом случае явились представители сдержанного типа поведения. Такую тенденцию можно объяснить спецификой среды, в которой действуют спортсмены.

Изучение результативности методов рассказа и разъяснения в условиях соревновательной деятельности у квалифицированных спортсменов различных закрепившихся форм нервно-психической возбудимости позволило установить, что по силовым и временным показателям наиболее высокие результаты обнаруживались у представителей уравновешенного и подвижного типов возбудимости. Эта тенденция наиболее отчетливо вывилась у велосипедистов.

Квалифицированные велосипедисты уравновешенного типа возбудимости показали более высокие результаты и в силовых и во временных проявлениях в условиях соревновательной деятельности. В среднем у них под влиянием разъяснения эта прибавка в силовых проявлениях составила $7,2 \pm 0,4\%$ / $p < 0,05$ /. С помощью разъяснения несколько увеличились и временные показатели, но незначительно.

Индивидуальные особенности в проявлениях силовых и временных показателях были выявлены у квалифицированных гребцов. Здесь имела место прибавка у спортсменов всех типов нервно-психической возбудимости, однако ее выраженность наибольшая у средних типов возбудимости. У гребцов уравновешенного типа возбудимости она составила $7,0 \pm 0,3\%$ / $p < 0,05$ /, у подвижного $5,3 \pm 0,2\%$ по силовым проявлениям. Величина ускорений возрастала до $29 \pm 0,6$ мс

$/p < 0,01/$. Крайние типические формы нервно-психической возбудимости квалифицированных гребцов подчинены тем же закономерностям, что и средние типы возбудимости. Однако цифровые показатели у них почти в два раза ниже, чем у гребцов уравновешенного и подвижного типов возбудимости.

Примененные нами психологические влияния в условиях соревнования квалифицированных пловцов оказались мало результативными в силовых проявлениях и весьма значимыми во временных проявлениях. Здесь имело место увеличение силовых проявлений до $5,8 \pm 0,3\%$, а временных до $30 \pm 0,6\text{мс}$ $/p < 0,01/$.

На третьем этапе исследований нами были выявлены так же и пути повышения эффективности проявлений закрепившихся признаков темперамента квалифицированных спортсменов.

Принимая во внимание, что закрепившиеся признаки темперамента в условиях применения приемов рассказа и разъяснения подвластны незначительным воздействиям, мы в наших исследованиях применили систему управления выразительными движениями, которые наиболее соответствуют эмоциональному тону ведущего вида темперамента. Среди них мы избрали мимические движения, дыхательные движения и произвольные темповые движения в виде приседаний, взмахов руками и ногами.

Определив максимальную величину усилий и ускорений при заданном ритме движений, мы вводили соревновательную ситуацию. Перед началом предстоящего соревнования поочередно рекомендовали испытуемым приемы сознательного регулирования мимикой, дыханием и произвольными движениями. Использование этих приемов было направлено на актуализацию состояния боевого воодушевления.

Нашими исследованиями были охвачены все спортсмены, у которых была выявлена доминирующая и высокая выраженность признаков ведущего вида темперамента. Из ранее проведенных исследований

видно, что у квалифицированных спортсменов, представителей циклических видов спорта доминирующая и высокая степень выраженности признаков темперамента наблюдается только у спортсменов холерического, сангвинического и флегматического темперамента. Спортсмены с этими признаками темперамента и составили группы испытуемых по видам спорта.

Анализ собранного нами фактического материала показал, что использование приемов сознательного управления выразительными движениями положительно повлияло на мобилизацию резервов эмоционального фонда квалифицированных спортсменов. Однако эти влияния не однозначны как по интенсивности силовых и временных проявлений, так и адекватности ожидаемых воздействий на спортсменов с различными ведущими признаками темперамента.

Оценивая показатели результативности проявлений ведущих признаков темперамента при использовании приемов сознательного управления выразительными движениями, мы выявили, что у квалифицированных велосипедистов величина прибавки в силовых и временных показателях достигается за счет управления дыхательными движениями / таблица 4/.

Квалифицированные велосипедисты под влиянием целенаправленных дыхательных движений показывают наибольшую величину прибавки при доминирующей и высокой выраженности признаков флегматического темперамента. Эти приемы регулирования дыханием наименее эффективны у спортсменов с доминирующей и высокой степенью выраженности признаков сангвинического темперамента. Это, очевидно, связано с тем, что представители сангвинического темперамента с их богатством выразительных движений уже в предстартовом состоянии с достаточной полнотой мобилизовали имеющиеся у них резервы эмоционального фонда.

Таблица 4

Показатели результативности ведущих признаков темперамента велосипедистов

Ведущие признаки темперамента	Выразительные движения	Величина прибавки в проявлениях			
		Усилий в %		Ускорений в мс	
		\bar{X}	$\pm \sigma$	\bar{X}	$\pm \sigma$
Холерический	мимические	+4,8	0,5	+20	06
	дыхательные	+5,2	0,3	+22	04
	произвольные	+4,6	0,3	+20	06
Сангвинический	мимические	+4,0	0,2	+14	04
	дыхательные	+4,4	0,4	+16	03
	произвольные	+4,0	0,2	+14	03
Флегматический	мимические	+4,8	0,4	+26	05
	дыхательные	+5,4	0,4	+28	07
	произвольные	+4,6	0,5	+25	04

Весьма продуктивными являются приемы сознательного регулирования дыхательными движениями и для представителей с доминирующей и высокой степенью выраженности признаков холерического темперамента. Тут замечено, что они почти такую же прибавку дают и под влиянием приемов сознательного управления мимическими движениями. Эти приемы в отдельных случаях для холериков могут быть самыми эффективными, так как в них заложены достаточно большие резервы эмоционального фонда. Готовность спортсменов холерического склада темперамента к взрывным действиям с наибольшим успехом актуализировалась под влиянием специально подобранных мимических движений.

Частичная прибавка в силовых и временных проявлениях велосипедистов наблюдается и при использовании произвольных движений специализированной направленности. Однако эти движения не явились определяющими при мобилизации резервов эмоционального фонда велосипедистов-шоссейников. Под влиянием этих движений в первую

очередь активизировались физиологические функции и почти без изменений остались психические функции квалифицированных спортсменов.

Тенденция к увеличению силовых и временных показателей под влиянием приемов сознательного управления дыхательными упражнениями сохраняется и у квалифицированных гребцов с доминирующей и высокой степенью выраженности ведущих признаков темперамента /таблица 5 /.

Таблица 5
Показатели результативности ведущих признаков темперамента квалифицированных гребцов

Ведущие признаки темперамента	Выразительные движения	Величина прибавки в проявлениях			
		Усилий в %		Ускорений в мс	
		\bar{X}	$\pm \sigma$	\bar{X}	$\pm \sigma$
Холерический	мимические	+5,0	0,6	+16	05
	дыхательные	+7,2	0,3	+18	05
	произвольные	+4,2	0,3	+16	03
Сангвинический	мимические	+5,4	0,2	+18	04
	дыхательные	+6,0	0,2	+18	05
	произвольные	+4,4	0,3	+17	05
Флегматический	мимические	+5,2	0,5	+26	03
	дыхательные	+5,6	0,3	+30	03
	произвольные	+5,0	0,4	+21	04

За счет приемов сознательного управления дыхательными движениями квалифицированные гребцы с доминирующей и высокой степенью выраженности признаков холерического темперамента в силовых проявлениях показали прибавку величиной в $7,2 \pm 0,3\%$ / $p < 0,01$ /. При таком резерве эмоционального фонда победа в ответственных соревнованиях становится стабильной.

Достаточно высокие показатели под влиянием признаков сознательного регулирования дыханием наблюдаются у представителей

сангвинического и флегматического темперамента. При этом выявлено, что у них весьма действенными выступают приемы сознательного регулирования мимическими движениями. Под влиянием этих приемов сангвиники достигают почти таких же результатов, как и под влиянием приемов регулирования дыханием.

Для квалифицированных гребцов приемы сознательного регулирования эмоциями через проявленные движения остаются наименее результативными, как и для квалифицированных велосипедистов. Здесь, очевидно, сказывается то, что вводимые произвольные движения актуальны для этих спортсменов лишь перед стартом и почти полностью исключаются во время ведения соревновательной борьбы. В ходе соревнования вступают в силу мимические и дыхательные движения во всем многообразии их форм.

Своя специфика в применении приемов сознательного управления выразительными движениями нами обнаружена у квалифицированных пловцов с доминирующей и высокой степенью выраженности признаков ведущего вида темперамента. Для них наиболее актуальными явились приемы сознательного управления дыхательными и произвольными движениями /таблица 6/.

С помощью приемов сознательного регулирования дыхательными движениями наибольшую прибавку показали представители холерического и флегматического темперамента. Квалифицированные пловцы с доминирующей и высокой степенью выраженности признаков сангвинического темперамента показали более высокие результаты за счет приемов сознательного регулирования произвольными движениями. Значительная прибавка в этих условиях выявлена у пловцов и других ведущих видов темперамента.

Таблица 6

Показатели результативности ведущих признаков темперамента квалифицированных пловцов

Ведущие признаки темперамента	Выразительные движения	Величина прибавки в проявлениях			
		Усилий в %		Ускорений в мс	
		\bar{X}	$\pm \sigma$	\bar{X}	$\pm \sigma$
Холерический	мимические	+3,8	0,3	+18	04
	дыхательные	+4,6	0,3	+20	04
	произвольные	+4,4	0,2	+20	02
Сангвинический	мимические	+3,6	0,3	+12	03
	дыхательные	+4,2	0,4	+14	04
	произвольные	+4,4	0,2	+16	03
Флегматический	мимические	+4,0	0,2	+21	02
	дыхательные	+4,1	0,3	+26	03
	произвольные	+4,6	0,2	+24	03

Общей тенденцией квалифицированных пловцов явилось снижение их реактивности под влиянием приемов сознательного регулирования мимическими движениями. Это можно до некоторой степени объяснить тем, что длительное пребывание в водной среде сглаживает остроту проявлений мимических движений вообще.

На основании изложенного выше можно считать, что для квалифицированных спортсменов в циклических видах спорта применение приемов сознательного регулирования выразительными движениями явилось необходимым условием повышения эффективности проявлений закрепившихся ведущих признаков темперамента. Если для велосипедистов и гребцов наиболее результативными здесь выступали приемы сознательного регулирования дыхательными и мимическими движениями, то для пловцов наиболее актуальными явились приемы регулирования произвольными, а так же дыхательными движениями. Что касается характера применяемых выразительных движений, то здесь необходимо учитывать складывающийся индивидуальный стиль деятель-

ности каждого спортсмена.

ВЫВОДЫ

1. Повышение эффективности проявлений характерологических и типологических свойств личности квалифицированных спортсменов в процессе решения задач психологической подготовки к соревнованиям является необходимым условием достижения высоких спортивных результатов в циклических видах спорта. На этой основе обеспечивается значительный прирост показателей в силовых и временных параметрах их двигательной деятельности. В среднем этот прирост достигает 5-6% как в силовых, так и временных проявлениях.

2. Изучение закрепившихся форм проявлений характерологических и типологических свойств личности квалифицированных спортсменов можно положить в основу активного влияния на социально-поведенческие проявления спортсменов, на их нервно-психическую устойчивость и эмоциональную возбудимость, а так же на их волевою активность. Благодаря этому совершенствуется образ своих собственных характерологических и типологических проявлений в спорте.

3. Эффективность проявлений характерологических и типологических свойств личности квалифицированных спортсменов в циклических видах спорта значительно повышается за счет введения соревновательных ситуаций в процессе их спортивного совершенствования и достигает в силовых проявлениях 3-4% прибавки, а во временных увеличивается до 5%. Однако вводимые соревновательные ситуации не изменяют структуры закрепившихся форм характерологических и типологических проявлений личности квалифицированных спортсменов.

4. В системе повышения эффективности характерологических проявлений личности квалифицированных спортсменов при решении задач психологической подготовки их к соревнованиям особое значение приобретают приемы спортивного психорегулирования в виде

рассказа о формах поведения и разъяснения возможностей их применения. Эти приемы составляют действенную основу рассудочной и разъяснительной психотерапии в циклических видах спорта.

5. Основу рассудочной психотерапии составляет рассказ спортсменам о выявленных у них типических формах характерологических проявлений личности. Действенность этого приема приобретает более высокий уровень и дает прибавку в среднем 2-3% в силовых и временных параметрах в том случае, если рассказ о выявленных характерологических проявлениях личности основывается на данных проведенного психологического обследования каждого спортсмена.

6. Введенные нами приемы разъяснительной психотерапии имеют своей основой раскрытие спортсменам значимости для победы в соревнованиях выявленных форм характерологических проявлений личности и выяснение возможности закрепления наиболее результативных проявлений. С помощью разъяснительной психотерапии обеспечивается наиболее полная мобилизация собственных резервов при выступлениях на ответственных соревнованиях, что обеспечивает прирост результатов в пределах 5-6% / $p < 0,01$ /.

7. Повышение эффективности типологических проявлений личности квалифицированных спортсменов при решении задач психологической подготовки к соревнованиям достигается с наибольшей полнотой при использовании приемов сознательного регулирования выразительными движениями. Здесь наибольший эффект дают приемы по управлению дыхательными и мимическими движениями. За счет этих приемов увеличивается прирост результатов в пределах 4-5%.

8. Среди ведущих признаков темперамента в циклических видах спорта наиболее продуктивными являются представители флегматического и холерического темперамента. При введении соревновательной ситуации с использованием приемов сознательного регулирования

дыхательными и мимическими движениями спортсмены с вадущими признаками флегматического темперамента используют наибольшую прибавку в силовых проявлениях, а с признаками холерического темперамента в ускорениях.

9. При наличии ведущих признаков сангвинического темперамента в равной мере наблюдалась прибавка в силовых и временных проявлениях, однако величина прибавки не имела определяющего значения для улучшения ранее показанного результата. Она не превышала 1-2% ранее показанного результата.

10. В циклических видах спорта не обнаруживается спортсменов с ведущими признаками меланхолического темперамента, однако эти признаки со слабой степенью выраженности имеют место у каждого спортсмена. Наличие этих признаков не снижает уровня деятельности закрепившихся ведущих признаков темперамента в целом.

11. Характерологические и типологические проявления личности квалифицированных спортсменов находятся в постоянном взаимодействии. Наиболее результативными здесь выступают флегматически сдержанно-уравновешенные, сангвинически уравновешенно-общительные и холерически общительно-подвижные формы проявлений личности. Эти проявления могут быть положены в основу моделирования будущих победителей в спортивных соревнованиях.

12. Крайние проявления характерологических свойств личности квалифицированных спортсменов являются мало результативными в применении психологических влияний при решении задач психологической подготовки к соревнованиям. Здесь актуальным может быть применение средств психопрофилактики в сочетании с плановыми воспитательными мероприятиями.

СПИСОК РАБОТ,
ОПУБЛИКОВАННЫХ ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ

1. Бебешко Т.И., Онищенко И.М. Формирование оптимального уровня психологической готовности велосипедистов шоссейников сборной команды СССР к XXII Олимпийским играм. - В сб: Методические рекомендации по совершенствованию системы подготовки велосипедистов-шоссейников к Олимпийским играм 1980 года. Киев, 1977. с. 150-162.

2. Бебешко Т.И., Онищенко И.М. Динамика проявлений основных свойств личности велогонщика в условиях применения высоких тренировочных нагрузок. Тезисы докладов IX Всесоюзной конференции психологов спорта. М., 1978, с. 102-104.

3. Бебешко Т.И., Онищенко И.М. Психологический анализ свойств личности спортсменов высокой квалификации. Тезисы докладов научно-практической конференции спорткомитета УССР. Киев, 1978, с. 22-26.

4. Бебешко Т.И. Психология личности спортсмена. - В кн: Психология спорта. Киев, КГИИИ, 1979, с. 34-43.

5. Бебешко Т.И. Психология спортивного коллектива. - В кн: Психология спорта. Киев, КГИИИ, 1979, с. 43-52.

6. Бебешко Т.И. Психологическая подготовка к соревнованиям. - В кн: Психология спорта. Киев, КГИИИ, 1979, с. 101-112.

7. Бебешко Т.И. Специальная психологическая подготовка в спорте. - В кн: Психология спорта. Киев, КГИИИ, 1979, с. 112-122.

8. Бебешко Т.И. Психологическое обеспечение спортивной специализации. - В кн: Психология спорта. Киев, КГИИИ, 1979, с. 122-131.

9. Бебешко Т.И. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов высокого класса. - В кн: Психология спорта. Киев, КГИИИ, 1979, с. 132-143.

10. Бебешко Т.И., Онищенко И.М. Вопросы психологического

обеспечения спортивной специализации. Тезисы докладов Всесоюзной конференции по психологии спорта. Минск, 1980, с. 24-25.

11. Бебешко Т.И. Роль личностного фактора в решении задач психологической подготовки квалифицированных спортсменов к соревнованиям. - В кн: Научно-методические основы подготовки спортсменов высокого класса. Киев, 1980, с. 183-185.

12. Бебешко Т.И. Способы повышения уровня психологической подготовленности велосипедистов. - В сб: Анализ подготовки к выступлениям сборных команд СССР по велосипедному спорту на шоссе в чемпионатах мира и первенствах мира. М. 1982. с. 43-46.

ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ СДЕЛАНЫ СООБЩЕНИЯ:

1. На конференции молодых ученых КГУИИК. Киев, 1980.

2. На межкафедральной научно-методической конференции общетеоретических кафедр КГУИИК, Киев, 1980.

3. На научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУИИК по итогам работы за 1981 год. Киев, 1982.

4. На межкафедральной научно-методической конференции общетеоретических кафедр КГУИИК, посвященной 60-летию образования СССР. Киев, 1982.

Бебешко