

349

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОРДЕНА ЛЕНИНА ИНСТИТУТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

На правах рукописи

НАХЕДА РИСАН СИКАР  
/Иракская Республика/

РАЦИОНАЛИЗАЦИЯ ВОСПИТАНИЯ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ У УЧАЩИХСЯ  
ОТДЕЛЕНИЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОЙ СЕКРЕТИВНОЙ  
ШКОЛЫ

13.00.04- Теория и методика физического воспитания  
и спортивной тренировки /включая методику  
лечебной физкультуры /

А В Т О Р Е Ф Е Р А Т  
диссертации на соискание ученой степени  
кандидата педагогических наук

МОСКВА 1983

Работа выполнена в Государственном Центральном ордена  
Ленина институте физической культуры.

Научный руководитель: доктор педагогических наук, профессор,  
мастер спорта СССР ФИЛИН В.П.

Официальные оппоненты: доктор педагогических наук, профессор,  
заслуженный мастер спорта СССР  
В.В.Кузнецов;  
кандидат педагогических наук, доцент,  
мастер спорта СССР Воронкин В.И.

Ведущее учреждение: Научно-исследовательский институт физи-  
ологии детей и подростков АПН СССР.

Защита состоится "20" I 1984г.

в "13" часов на заседании специализированного совета в Го-  
сударственном Центральном ордена Ленина институте физической  
культуры по адресу:

Москва, Сиреневый бульвар, 4.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке института.

Автореферат разослан "12" I 1984г.

Ученый секретарь специализированного  
совета, кандидат педагогических наук,  
доцент

ПРИМАКОВ Ю.Н.

Дата разрешения к печати 20.12.83 г. Заказ 18. Тираж 100.

Типография МВТУ им. Н.Э.Баумана

БИБЛИОТЕКА  
Львовского гос.  
института физической культуры

70780

Актуальность. В современных условиях в Иракской республике, особенно большое внимание уделяется развитию юношеского спорта, являющегося основной базой подготовки спортивных резервов национальных сборных команд страны. Между тем в Ираке еще не сложилась единая, научно обоснованная система подготовки спортсменов различных возрастных групп, особенно в видах спорта, для которых характерно преимущественно проявление выносливости, в том числе, в легкоатлетическом беге. Научно обоснованная организация и методика учебно-спортивной работы с детьми и молодежью особенно важны в тех видах легкоатлетического спорта, в которых по разным причинам легкоатлеты Иракской Республики отстают в своих достижениях от своих зарубежных соперников.

Научно обоснованная системы подготовки иракских бегунов должна строиться с учетом возрастных, социальных и демографических особенностей страны. Одна из важнейших задач-разработка эффективных средств и методов подготовки юных легкоатлетов различного возраста. Среди основных вопросов, нуждающихся в срочном решении, являются воспитание волевых качеств у юных спортсменов-легкоатлетов.

Актуальность исследования проблемы волевой подготовки юных спортсменов обусловлена все возрастающими требованиями современного спорта. Достижение высот спортивного мастерства теснейшим образом связано с воспитанием волевых качеств. Рядом исследований установлено, что в юношеском возрасте активно формируются черты характера. Волевою подготовку следует рассматривать как целенаправленный процесс формирования и совершенствования волевых качеств спортсмена, его способности преодолевать трудности.

До настоящего времени крайне мало исследований, направленных на разработку и научное обоснование эффективных средств и методов

воспитания волевых качеств у юных спортсменов. Отсутствуют исследования, направленные на выявление эффективных средств и методов волевой подготовки юных легкоатлетов, в том числе у юных спортсменов, специализирующихся в беге на средние дистанции. Все это обуславливает необходимость проведения специального исследования, направленного на разработку и научное обоснование методики волевой подготовки юных легкоатлетов.

Научная новизна работы состоит в том, что на основе материалов исследования впервые выявлен комплекс моральных и волевых качеств, имеющих важное значение для успешной подготовки юных спортсменов, специализирующихся в беге на средние дистанции, установлены факторы, имеющие существенное значение для осуществления процесса воспитания морально-волевых качеств у юных легкоатлетов; определены эффективные средства и методы воспитания волевых качеств у юных спортсменов.

Практическое значение работы состоит в том, что на основе результатов исследования разработаны конкретные методические рекомендации, дающие возможность тренерам успешно воспитывать волевые качества у юных спортсменов, специализирующихся в беге на средние дистанции.

#### Основные положения, выносимые на защиту

1. Комплекс специфических трудностей объективного и субъективного характера с которыми сталкиваются юные спортсменки, специализирующиеся в беге на средние дистанции.

2. Основные факторы, которые обуславливают успешное осуществление процесса воспитания морально-волевых качеств у юных бегуний на средние дистанции.

3. Методы воспитания нравственных и волевых качеств у юных легкоатлетов, которые используют в своей практической деятельности

тренеры детско-юношеских спортивных школ.

4. Выявленный в процессе педагогического эксперимента комплекс волевых качеств, необходимых юным спортсменкам для успешных выступлений в беге на средние дистанции.

5. Основное методическое направление при воспитании волевых качеств у юных спортсменок, предполагающее систематическое преодоление трудностей, создаваемых в процессе физической, технической и тактической подготовки, преодоление соревновательных трудностей в условиях тренировки и в реальных условиях соревновательной деятельности.

6. Экспериментально обоснованный комплекс эффективных волевых качеств у юных спортсменок, специализирующихся в беге на средние дистанции.

Объем работы Диссертация изложена на 153 стр. машинописного текста и состоит из введения, пяти глав, выводов, практических рекомендаций и приложений. Работа содержит 46 таблиц и 1 рисунок. В списке литературы приведены 116 названий работ на русском и иностранных языках.

#### ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Целью настоящего исследования является разработка и экспериментальное обследование комплекса эффективных средств и методов воспитания волевых качеств у юных спортсменок, специализирующихся в беге на средние дистанции.

Приступая к исследованию, автор исходил из предположения о том, что на основе разработанного им совместно с тренерами комплекса средств и методов воспитания волевых качеств станет возможным успешно решать воспитательные задачи, повысить подготовленность и спортивные результаты юных легкоатлеток, специализирующихся в беге на средние дистанции.

Перед настоящим исследованием были поставлены следующие задачи:

1. Выявить комплекс моральных и волевых качеств, имеющих важное значение для успешной подготовки юных спортсменов - легкоатлетов, специализирующихся в беге на средние дистанции.
2. Установить факторы, имеющие существенное значение для воспитания морально-волевых качеств у юных легкоатлетов.
3. Выявить методы воспитания моральных и волевых качеств юных легкоатлетов, которые используют тренеры спортивных школ в своей работе.
4. Определить в процессе педагогического эксперимента эффективные средства и методы воспитания волевых качеств у юных легкоатлетов, специализирующихся в беге на средние дистанции.

Для решения поставленных задач использованы следующие методы исследования:

1. Анализ и обобщение данных научно-методической литературы и опыта ведущих тренеров по легкой атлетике, осуществляющих подготовку юных спортсменов, специализирующихся в беге на средние дистанции.
2. Анкетный опрос тренеров с целью выявления значения воспитания волевых качеств юных легкоатлетов.
3. Определение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок.
4. Лабораторный эксперимент с целью оценки уровня развития волевых качеств спортсменок.
5. Педагогический эксперимент.
6. Методы математической статистики.

Исследование проводилось в 3 этапа. На первом этапе (1980г.) осуществлялись изучение и теоретический анализ литературных источников. На втором этапе (1980г.) проведен анкетный опрос тренеров и спортсменок. Выявлялись эффективные средства и методы воспитатель

ной работы, направленные на формирование морально-волевых качеств юных спортсменов. На третьем этапе (1981-1982гг.) осуществлялся педагогический эксперимент в естественных условиях работы спортивной школы Мосгороно.

На первом этапе педагогического эксперимента решались следующие задачи:

1. Ознакомление с планами тренировки юных спортсменов.
2. Анкетирование спортсменов и тренеров с целью выявления их мнения о средствах и методах воспитания волевых качеств в подготовительном и соревновательном периодах тренировки.
3. Присутствие при теоретических занятиях группы (тренировочный план, график сборов, календарь соревнований и т.д.).
4. Изучение системы учета спортивной тренировки, используемой в группе (дневники спортсменов, недельный учет, цифровой график, годовой отчет, учет показателей многолетнего процесса подготовки).
5. Разработка документации для оценки эффективности методики воспитания волевых качеств у юных спортсменов.

Все это было необходимо для получения обстоятельной информации о контингенте испытуемых с тем, чтобы составить в дальнейшем психолого-педагогические характеристики, позволяющие успешно использовать средства и методы воспитания волевых качеств в процессе педагогического эксперимента.

На втором этапе педагогического эксперимента апробированы в естественных условиях учебно-тренировочного процесса и путем использования лабораторной методики исследования эффективные средства и методы воспитания волевых качеств у юных спортсменов.

На третьем этапе исследования (1981-1982гг.) осуществлялись обработка и теоретический анализ материалов исследования, разрабатывались методические рекомендации для тренеров и спортсменов, завершалось литературное оформление диссертационной работы.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для успешного решения поставленных перед исследованием задач проводилось изучение педагогического опыта тренеров. Всего опрошено 143 тренеров по легкой атлетике, работающих в ДЮСШ г.Москвы. Задачи анкетирования состояли в следующем:

1. Выявить мнение тренеров о значении волевой подготовки для юных легкоатлетов.
2. Определить, какие из волевых и нравственных качеств являются наиболее важными при подготовке юных легкоатлетов.
3. Выявить методы, которые применяют тренеры в своей практике для воспитания нравственных и волевых качеств.

В анкету были включены 5 вопросов. На вопрос о том, какие моральные и волевые качества являются наиболее значимыми для спортсменов, тренеры отметили такие жизненно важные нравственные качества, как скромность, самокритичность, коллективизм, честь и достоинство. Эти качества оценены от 3,5 до 3,9 балла (из 5-ти баллов). Как удалось установить, тренеры более высоко оценивают значимость волевых качеств. Все эти качества оценены выше 4-х баллов, а целеустремленность и настойчивость соответственно в 4,5 и 4,54 балла. Высокие оценки получили упорство (4,3), самообладание (4,22), смелость (4,19). Вполне естественно, что тренеры уделяют особое внимание воспитанию именно этих качеств, поскольку они являются решающими для успешного выступления в спортивных соревнованиях. Однакостораживает недооценка значения воспитания моральных качеств у юных спортсменов. Отсутствие должного уровня развития этих качеств может привести к недисциплинированности занимающихся, к нарушению ими спортивного режима.

Поскольку в анкетировании принимали участие тренеры в возрасте от 25 до 50 и более лет, следует выявить особенности их взглядов на развитие моральных и волевых качеств в каждой возрастной

6.



группе (различие в возрасте составляет 5 лет).

Результаты анкетирования тренеров I группы (25-30 лет) показали, что тренеры более высоко оценивают значение волевых, а не нравственных качеств. Высоко оценены целеустремленность (4,42 балла), настойчивость (4,48 балла), упорство (4,33 балла), самообладание (4,21 балла), самостоятельность (4,17 балла). Это свидетельствует о должной направленности в работе тренеров по развитию волевых качеств у юных спортсменов.

Иная оценка значения морально-волевых качеств имеет место у тренеров II группы (30-35 лет). Тренеры этой возрастной группы развитие волевых качеств оценивают выше, чем нравственные. Оценка значения таких качеств, как целеустремленность, смелость, самообладание совпадает с оценками тренеров I группы. Качества настойчивость, упорство и смелость получили более низкие оценки. Видимо, это связано с тем, что тренеры данной возрастной группы, имеющие большой опыт педагогической работы, более высоко оценивают значение воспитания нравственных качеств у юных спортсменов. Тренеры II группы оценили выше 4-х баллов такие нравственные качества, как честь и достоинство (4,07), самостоятельность (4,20), коллективизм (4,00). Видимо, тренеры этой группы правильно понимают занятия спортом как средство подготовки юных спортсменов к жизни, формирования у них активной жизненной позиции.

Результаты анкетирования тренеров III возрастной группы (35-40 лет) показали, что они придают большое значение воспитанию волевых качеств, что свидетельствует в целом об устойчивой тенденции к снижению значения воспитания нравственных качеств. Тренеры этой группы высоко оценивают целеустремленность (4,7 балла), настойчивость (4,6 балла), упорство (4,55 балла). Видимо, для них воспитание этих качеств является главным в достижении спортивных резуль-

татов. В то же время такие волевые качества, как смелость, решительность, самообладание оценены несколько ниже общих оценок и почти совпадают с оценками предыдущей группы. Можно предположить, что по мере приобретения опыта работы, тренеры более четко дифференцируют оценки уровня развития волевых качеств и избирают наиболее значимые из них для достижения спортивных результатов.

В результате анкетирования тренеров в возрасте 40-45 лет выявлялась устойчивая тенденция к принижению значения моральной подготовки юных спортсменов. Уровень оценок волевых качеств высок и находится в пределах от 4,09 до 4,61 балла. Такие волевые качества, как целеустремленность, настойчивость, смелость оценены в пределах 1,5 балла. Оценки нравственных качеств гораздо ниже и колеблются от 3,13 до 3,83 балла. Тренеры возрастной группы 45-50 лет значение воспитания нравственных качеств оценили еще ниже. Так, например, значение воспитания искренности оценено в 2,55 балла; скромности - 2,89 балла. Такие качества, как коллективизм, товарищество, честь и достоинство оценены невысоко (от 3,22 до 3,67 балла). Тренеры этой группы высоко оценили значение воспитания настойчивости (4,66 балла), самообладания (4,44 балла), целеустремленности, смелости (по 4,33 балла). Видимо, у тренеров этой группы проявляется стремление к достижению спортивного результата в ущерб воспитанию нравственных качеств.

Таким образом, по данным анкетирования тренеров прослеживается довольно устойчивая тенденция к недооценке значения воспитания нравственных качеств у юных спортсменов.

Тренеры в возрасте свыше 50 лет высоко оценили значение развития волевых качеств. Такие волевые качества как настойчивость, упорство и целеустремленность оценены выше 4,5 балла. Можно говорить о значении опыта тренеров в выделении значимых волевых качеств для достижения спортивного результата. Другие качества -

6.

смелость, решительность, выдержка и самообладания - также оценены высоко (от 4,25 до 4,37 балла). Видимо, тренеры этой возрастной группы правильно понимают значение занятий спортом и столь высокая оценка значения волевых качеств указывает на то, что тренеры стремятся их развить не только для достижения спортивных результатов. Ниже оценены нравственные качества. Так, например, честь и достоинство, коллективизм оценены выше четырех баллов (4,25 и 4,12 балла). Более высоко оценены и другие нравственные качества.

Анализируя ответы тренеров на второй вопрос анкеты, мы пытались выяснить, какие методы воспитания нравственных качеств у спортсменов могут быть использованы в процессе тренировки юных легкоатлетов. Более половины опрошенных тренеров (54,3%) считают наиболее эффективным проведение бесед с юными спортсменами. Очевидно, данный метод является специфическим в работе со спортсменами данного возраста, тем более, что многие тренеры указывают в своих ответах, что при проведении таких бесед важно изучение культурного наследия страны, литературы по спорту, а также биографий героев Великой Отечественной войны (16,3%).

Тренеры считают, что успешному формированию нравственных качеств способствует проведение встреч с выдающимися спортсменами (17,6%). Кроме метода бесед, тренеры отдают предпочтение методу убеждения (47,7%). Выделение этого метода тренерами не случайно. Ведь спортивная деятельность характеризуется преодолением различного рода трудностей объективного и субъективного характера.

Значительный процент опрошенных (42,6%) указывает, что в этой работе важным является личный пример педагога, так как какими бы методами убеждения или беседы ни пользовались тренеры в своей работе, они не дают должного эффекта, если тренер сам не является авторитетом для спортсмена и не обладает всеми теми нравственными качествами, которые он формирует у своего воспитанника. Данные анкетирования показали, что 16,2% тренеров считают необходимым для спортсме-

нов воспитание таких нравственных качеств, как честность, самокритичность, достоинство, товарищество и т.д.

Опрос тренеров показал, что при воспитании волевых качеств наибольшее предпочтение они отдадут методу предъявления наивысших требований к спортсмену, основу которого составляет преодоление трудностей в тренировке спортсменов, что, по мнению большинства тренеров (63,2%), создает благоприятные условия для воспитания указанных выше волевых качеств. Кроме того, тренеры считают необходимым участие в соревнованиях (23,1%), а также отдадут предпочтение методу убеждения (25,0%).

Третий вопрос анкеты позволил выяснить методы восстановления волевых качеств, которые используют тренеры в процессе тренировки юных легкоатлетов. Анализ данных показал, что большинство тренеров применяют в своей работе метод убеждения (43,4%), беседы со спортсменами (32,2%), используют личный пример тренера (27,5%). 23,2% опрошенных тренеров применяют в тренировке метод предельных нагрузок, считая его, наряду с соревновательным методом (17,2%) и методом упражнения (5,1%), одним из наиболее эффективных для формирования нравственных и волевых качеств спортсменов.

Следует отметить, что 14,3% тренеров считают эффективными не только проведение встреч с выдающимися спортсменами, но и встречи с ветеранами Великой Отечественной войны, способствующих воспитанию патриотических чувств у спортсменов. С этой целью некоторые тренеры, как показали данные анкетирования применяют политинформации, знакомят ребят с моральным кодексом строителей коммунизма.

Анализ общих оценок тренеров и оценок тренеров каждой возрастной группы выявил довольно устойчивую тенденцию к высокой оценке значения волевых качеств и меньшего значения нравственных качеств у юных спортсменов. Это приводит к диспропорции в морально-волевой

10.

подготовке.

Четвертый вопрос анкеты относился к выявлению факторов, которые необходимо учитывать при воспитании морально-волевых качеств спортсмена. Было выделено 10 факторов, которые должны учитываться в деятельности тренера. При ответе на этот вопрос анкеты учитывались такие данные о возрасте и стаже тренера.

Тренеры считают важным учитывать при воспитании морально-волевых качеств такие факторы, как поведение на соревнованиях (2,65 балла из 5-ти баллов), психическое состояние (2,73 балла) и поведение в конфликтных ситуациях (2,54 балла).

Представляют интерес результаты анкетного опроса тренеров возрастной группы 35-40 лет. Они как и тренеры предыдущей возрастной группы, высоко оценили фактор психическое состояние (2,85 балла). Еще большее внимание этому фактору (2,91 балла) уделяют тренеры, которых можно считать зрелыми, то есть в возрасте 40-45 лет, имеющих собственные взгляды на морально-волевою подготовку.

Вторым по значимости отмечен фактор нацеленность на высокий результат (2,65 балла). Низкая оценка отведена фактору поведение в конфликтных ситуациях (2,17 балла). Еще большим разрывом в оценках отличаются мнения тренеров, имеющими стаж свыше 15 лет (возраст 45-50 лет). Тренеры этой группы придают большое значение фактору нацеленность на высокий результат (3 балла). Несколько ниже оценены такие факторы, как психическое состояние (2,69 балла), объем и интенсивность нагрузки (2,89 балла), поведение на соревнованиях (2,78 балла).

Оценки тренеров следующей возрастной группы (свыше 50 лет) распределились следующим образом. Самая высокая оценка дана фактору регулярность посещений занятий (2,75 балла). Ни одна из спрашиваемых групп тренеров так высоко не оценивала этот фактор. Высокие оценки получили такие факторы как психическое состояние, уровень притязаний, нацеленность на высокий результат.

Тренерами возрастной данной группы высоко оценен фактор уровень притязаний (2,62 балла). Для сравнения отметим что этот фактор у тренеров других групп оценивался от 2,22 балла до 1,96 балла. Рассмотренные показатели свидетельствуют о разном подходе тренеров к оценкам факторов, влияющих на воспитание морально-волевых качеств. На пятый вопрос анкеты о том, какие методы и приемы используют тренеры с целью осуществления морально-волевой подготовки спортсменов были получены следующие ответы. Прежде всего выделен прием объективная оценка его возможностей (4,35 балла). Второй по значимости прием - призывы к мобилизации сил (3,56 балла). Невысоко оценен прием усиление личных мотивов спортивной деятельности (3,4 балла).

Тренеры возрастной группы 30-35 лет еще больше внимания уделяют изучению индивидуальных особенностей своих воспитанников, поэтому такой прием как объективная оценка его возможностей получил более высокую оценку (4,5 балла). Этому приему уделяется большое внимание и тренерами возрастных групп.

Весьма характерно важное значение, которое тренеры придают приему усиление личных мотивов спортивной деятельности (4,0 балла). Это свидетельствует о том, что тренеры широко привлекают к воспитанию морально-волевых качеств самих спортсменов (самовоспитание), нацеливают их на достижение высоких результатов, а для этого необходимо осваивать большие по объему и высокие по интенсивности тренировочные нагрузки.

Таким образом, по данным анкетирования можно сделать следующее заключение.

I. Анализ данных анкетирования тренеров по легкой атлетике показал важное значение целенаправленного воспитания моральных и волевых качеств спортсменов в процессе тренировки. Среди них наиболее значимыми являются целеустремленность, настойчивость, упорство, самообладание, смелость. Тренеры считают необходимым воспитывать

эти волевые качества наряду с воспитанием таких нравственных качеств как честь и достоинство, коллективизм.

2. Выявлено, что для проведения работы по воспитанию нравственных и волевых качеств тренеры используют в основном беседы со спортсменами, метод убеждения, используют личные примеры из своего педагогического и спортивного опыта.

Многие тренеры применяют такие методы, как создание специальных условий, в которых спортсмену приходится преодолевать трудности, что способствует формированию волевых качеств спортсменов. Тренеры убеждены, что для воспитания моральных и волевых качеств спортсменов важно учитывать поведение спортсменов на соревнованиях, их психическое состояние, поведение спортсменов в конфликтных ситуациях.

3. Из методических приемов, которые необходимы при воспитании моральных и волевых качеств спортсмена, тренеры выделяют объективную оценку возможностей спортсмена, которая осуществляется в процессе бесед, тренировки и соревнований, путем воспитания у спортсмена способности к мобилизации сил в ходе соревнования.

4. Данные анкетирования выявили весьма устойчивую тенденцию тренеров при воспитании моральных и волевых качеств – опираться в первую очередь на свои знания и опыт и в меньшей степени – привлекать к этой важной педагогической работе самих воспитанников – с целью реализации их внутренних психических резервов для самосовершенствования, воспитания нравственных и волевых качеств.

Одной из задач настоящего исследования являлось определение типичных объективных и субъективных трудностей, возникающих в процессе волевой подготовки юных спортсменов, специализирующихся в беге на средние дистанции. Как удалось установить в ходе педагогических наблюдений анкетного опроса тренеров и спортсменов, типич-

ными трудностями с которыми сталкиваются юные бегуны на средние дистанции, являются отрицательным влиянием на организм спортсменов тренировочные нагрузки большого объема и высокой интенсивности, негативное влияние длительного легкоатлетического бега, значительное физическое и психическое утомление в тренировке и в соревнованиях, сложность формирования двигательных навыков и умений, необходимость поддержания в течение относительно длительного промежутка времени высокой скорости бега на дистанции в тренировке и соревнованиях, необходимость строгого соблюдения режима учебно-тренировочной работы, отрицательное влияние предстартовых состояний, боязнь выполнения ускорений ("спуртов") и финиширования на соревновательных дистанциях, боязнь участия в соревновании и поражения в нем, боязнь спортивного соперника.

На следующем этапе исследования был организован и осуществлен педагогический эксперимент, основной задачей которого являлось определение эффективных средств и методов воспитания волевых качеств у юных легкоатлетов, специализирующихся в беге на средние дистанции. Педагогический эксперимент проводился автором совместно с тренерами спортивной школы Мосгороно Е.Е.Валик и Б.В.Валиком в 1980-1981 гг. На базе этой школы была организована экспериментальная группа состоящая из 11 юных спортсменов-легкоатлетов, специализирующихся в беге на средние дистанции. Контрольная группа была сформирована из числа юных спортсменов, учащихся отделения легкой атлетики ДЮСШ ДСО "Спартак". Обе группы были идентичны по возрасту, уровню подготовленности, спортивной квалификации.

Исходя из основной задачи, поставленной перед педагогическим экспериментом, автором совместно с тренерами были разработаны планы тренировки таким образом, чтобы в них было предусмотрено целенаправленное воспитание у спортсменов таких волевых качеств, как це-



леустремленность, настойчивость, упорство, самообладание, смелость, решительность. Большое внимание уделялось воспитанию чувства коллективизма и товарищества. Совместно с тренерами были разработаны педагогические средства, методы воспитания волевых качеств, которые систематически использовались в процессе тренировки и спортивных соревнований. Особое внимание уделялось воспитанию самостоятельности у спортсменов в процессе выполнения заданий тренера. С этой целью они принимали активное участие в планировании целостного процесса тренировки и отдельных занятий. Как показали педагогические наблюдения, постановка и осуществление поэтапных задач тренировки с параллельной самооценкой спортсменками своих возможностей способствовало воспитанию таких волевых качеств как целеустремленность, настойчивость, имеющих первостепенное значение в циклических видах спорта, связанных преимущественно с проявлением выносливости.

Анализ тренировочной деятельности во внеурочное время осуществлялся путем бесед тренера и экспериментатора со спортсменкой, перед которой ставилась задача определить основные задачи тренировки, недостатки в своей технической и тактической подготовленности. Тем самым осуществлялась коррекция тренировки, определялось направление дальнейших поисков самостоятельных решений спортсменками. Заключительная часть беседы со спортсменкой имела своей целью формирование единого мнения о направлении дальнейшем тренировочной деятельности.

Одним из действенных средств волевой подготовки являлись разработка и осуществление контроля выполнения недельного плана-графика тренировки. Тренеры совместно со спортсменками разрабатывали частные задачи каждого тренировочного занятия. Совместно с тренером определялся объем работы, количество повторений упражнений и т.д. В тех случаях, когда задание не выполнялось, спортсменка

после моральную ответственность, поскольку данный результат был определен ею самостоятельно. Это стимулировало проявление таких волевых качеств, как настойчивость и целеустремленность при выполнении заданий в следующем занятии. Выполнение заданий тренеров, направленных на увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Систематическое планирование и контроль способствовали воспитанию целеустремленности и настойчивости. Это выявлялось в процессе бесед со спортсменками.

Важные задачи по воспитанию волевых качеств у спортсменов решались во внутренировочный период времени, когда анализировались данные, полученные в процессе тренировочного занятия: время показанное бегуньей на отрезках дистанции, пульсовая реакция на заданную нагрузку, субъективные показатели самочувствия и другие показатели.

Оценка эффективности применяемых педагогических средств и методов воспитания волевых качеств у юных спортсменов осуществлялась на основе выявления уровней развития этих качеств в начале и конце педагогического эксперимента путем педагогических наблюдений, анкетирования занимающихся, анализа их выступлений в соревнованиях.

Данные анкетного опроса показали, что средства и методы воспитания волевых качеств, систематически внедряемые в учебно-тренировочный процесс способствовали активизации внимания юных спортсменов к тренировочным занятиям, воспитанию у них творческого отношения к процессу тренировки.

В конце педагогического эксперимента значительно повысился уровень волевой подготовленности занимающихся. Стала более выраженной нацеленность легкоатлеток на достижение высокого спортивного результата, повысилась уверенность в своих силах. Юные спортсменки научились объективно оценивать свои возможности в процессе тренировки и соревнований.

08180

Следует констатировать, что в процессе бесед и анкетного опроса спортсменки выразили свое положительное отношение к применяемому комплексу средств и методов воспитания волевых качеств. Все это способствовало росту спортивных результатов занимающихся, выполнению ими разрядных нормативов.

В конце педагогического эксперимента 3 спортсменки II спортивного разряда из состава экспериментальной группы выполнили норматив кандидата в мастера спорта СССР, 3 спортсменки выполнили норматив I спортивного разряда. Так, например, рационально используемый комплекс средств и методов физической, технической, тактической и морально-волевой подготовки позволил Т.Петровой за весьма короткий период тренировки пройти путь от спортсменки II спортивного разряда до выполнения норматива кандидата в мастера спорта СССР на дистанциях 800м и 1500м и войти в состав кандидатов в сборную молодежную команду СССР.

Спортивные успехи юных легкоатлеток контрольной группы оказались более скромными. Так, к концу педагогического эксперимента из 11 легкоатлеток существенно улучшили свои спортивные результаты лишь 6 из них.

Анализ динамики спортивных результатов и данных анкетного опроса показал, что на завершающей стадии педагогического эксперимента спортсменки экспериментальной группы, как правило, демонстрировали свои лучшие результаты в соревнованиях, наиболее значимых для них, чего не наблюдалось в предшествующие годы спортивной подготовки. Это в значительной степени обусловлено эффективностью применяемых средств и методов волевой подготовки спортсменок.

Определенное значение для оценки эффективности методики воспитания волевых качеств у юных спортсменок имеют результаты использования автором лабораторной методики исследования, которую применял

в своей работе И.Е.Игнатъев (1960г.). Были организованы занятия с двумя опытными группами юных спортсменок идентичных по возрасту, спортивной квалификации.

В экспериментальной группе широко использовались средства и методы воспитания волевых качеств у юных спортсменок, разработанные автором совместно с тренерами спортсменок. В контрольной группе занятия проводились по общепринятой методике тренировки. Эффективность волевой подготовленности в начале, середине и в конце педагогического эксперимента оценивалась по показателю проявления волевого усилия испытуемого (время проявления максимального мышечного усилия по показанию динамометра). Анализ полученных данных свидетельствует о том, что испытуемые экспериментальной группы в конце педагогического эксперимента достигли высоких показателей проявления волевого усилия. Так, если в начале педагогического эксперимента величина мышечного усилия в целом по экспериментальной группе составляла 36,7 кг и продолжительность его удержания в среднем равнялась 5,6 с, то к концу эксперимента эти величины соответственно возросли до 42,4 кг, а время удержания - до 6,6 с. Сравнение этих показателей, полученных в начале и в конце педагогического эксперимента в экспериментальной группе позволило выявить статистические различия ( $P > 0,01$ ).

У отдельных спортсменок экспериментальной группы (Т.Петрова) показатели волевого усилия, выявленные с помощью данной методики, достигали в начале эксперимента 35 кг, а время удержания - 6,5с. К концу педагогического эксперимента у этой спортсменки показатели возросли до 44 кг, а время удержания - до 7,2с.

В контрольной группе при проведении аналогичных измерений не удалось выявить достоверных различий, что подтверждает предположение нами в начале исследования гипотезу о том, что волевые качества эффективней развиваются на основе использования специально по-

18.

добранных средств и методов. В этой группе показатель мышечного усилия, проявляемого при нажатии динамометра, в среднем в группе составлял 35,5 кг, в конце эксперимента увеличился до 38,3 кг. Время удержания усилия возросло в конце педагогического эксперимента с 5,4 до 5,9 с. Рост этих величин оказался недостаточным для достижения статистически достоверных различий.

Интересно сравнить конечные результаты тестирования испытуемых экспериментальной и контрольной групп. По величине различий между этими показателями можно судить об эффективности применяемой методики воспитания волевых качеств юных легкоатлетов. Эти данные подтверждаются при анализе спортивных результатов, которые спортсменки достигли в период проведения педагогического эксперимента.

Таким образом, можно констатировать, что результаты педагогического и лабораторного экспериментов показали, что разработанный автором совместно с тренерами комплекс педагогических средств и методов воспитания волевых качеств у юных спортсменок оказался весьма эффективным.

#### ВЫВОДЫ

I. Анализ специальной литературы и результатов анкетного опроса тренеров позволил выявить важное значение морально-волевой подготовки юных спортсменок-легкоатлеток специализирующихся в беге на средние дистанции. Существенную роль играет целенаправленная подготовка и систематическое воспитание моральных и волевых качеств у юных спортсменов в процессе тренировки и соревнований. По мнению тренеров, наиболее значимыми являются такие волевые качества, как целеустремленность, настойчивость, упорство, самообладание, смелость, самостоятельность, решительность. Эти волевые качества необходимо воспитывать наряду с такими нравственными качествами, как честь, достоинство, чувство коллективизма и другие.

2. По мнению тренеров, в процессе воспитания морально-волевых качеств у юных легкоатлетов целесообразно учитывать следующие факторы: поведение на соревнованиях (2,85 балла), психическое состояние (2,73 балла), поведение в конфликтных ситуациях (2,54 балла), направленность на высокий спортивный результат (2,50 балла), объективная оценка своих возможностей (2,35 балла), объем и интенсивность тренировочной нагрузки (2,33 балла).

3. Анализ данных анкетного опроса тренеров показал, что они используют в своей работе со спортсменами следующие методы воспитания нравственных и волевых качеств: метод убеждения (46,4%), беседы со спортсменами (32,2%), личный пример тренера (27,5%). 23,2% опрошенных тренеров применяют в тренировочных занятиях метод больших по объему и высоким по интенсивности тренировочных нагрузок, создание специальных условий в тренировке, когда спортсмену приходится преодолевать дополнительные трудности, что стимулирует развитие волевых качеств у спортсменов. Эффективным для воспитания нравственных и волевых качеств у юных спортсменов тренеры считают соревновательный метод (17,2%) и метод упражнения (5,1%). Существенное значение для успешного воспитания волевых качеств имеет формирование у юного спортсмена способности осуществлять самооценку своих возможностей. Эта задача решается путем убеждения спортсмена, бесед с ним, в процессе приобретения спортсменом соревновательного опыта, воспитания у него способности к максимальному проявлению своих физических и психических возможностей в соревнованиях.

4. Данные анкетного опроса выявили стабильную тенденцию тренеров опираться в первую очередь на свои знания, опыт и в меньшей степени привлекать к этой важной педагогической работе самих спортсменов с целью реализации их внутренних возможностей для самосовершенствования, воспитания нравственных и волевых качеств. Следует отметить, что в дальнейшем по мере роста спортивного мастерства, это может привести к отрицательным последствиям в поведении и не рс.

посредственно в соревнованиях.

5. Как показали проведенные исследования, типичными трудностями, с которыми сталкиваются юные бегуны на средние дистанции, являются: отрицательное влияние на организм сползаянки тренировочных нагрузок большого объема и высокой интенсивности, отрицательное влияние длительного легкоатлетического бега, значительное физическое и психическое утомление в соревнованиях и на тренировке, сложность формирования двигательных навыков и умений, необходимость поддерживать в течение относительно длительного промежутка времени высокую скорость бега на дистанции в тренировке и соревнованиях, необходимость строгого соблюдения режима учебно-тренировочной работы, отрицательное влияние предстартовых состояний, боязнь выполнения ускорений ("спуртов") и финиширования на соревновательных дистанциях, боязнь участия в соревновании и поражения в нем, боязнь противника.

6. В процессе педагогического эксперимента выявлен следующий комплекс волевых качеств, необходимых юным спортсменкам-легкоатлеткам, специализирующимся в беге на средние дистанции: самостоятельность, целеустремленность, настойчивость, упорство, самообладание, смелость, решительность. Большое внимание необходимо уделять воспитанию коллективизма и товарищества.

7. Основное направление при воспитании волевых качеств у юных легкоатлетов - систематическое преодоление трудностей, создаваемых в процессе физической, технической и тактической подготовки, преодоление специально созданных соревновательных трудностей в тренировочных занятиях и в реальных условиях соревновательной деятельности. Путем многократного осуществления спортсменками действий с целью воспитания волевых качеств ситуационные волевые проявления закрепляются и трансформируются в устойчивые свойства личности спортсменки.

8. В процессе педагогического эксперимента определена эффективность использования следующих средств и методов воспитания волевых качеств у юных бегуний на средние дистанции: объективная оценка тренеров возможностей спортсменки, самооценка спортсменов своих потенциальных возможностей, стимулирование личных мотивов спортивной деятельности, анализ графика бега в соревнованиях, анализ данных об объеме беговой нагрузки по периодам тренировки, срочная информация в каждом занятии, бег с соревновательной скоростью с использованием электронного звуколидера, повторный бег с соревновательной скоростью на определенных отрезках дистанции. Воспитание волевых качеств спортсменок должно осуществляться систематически, на всех этапах годового цикла тренировки.

9. Экспериментально проверенный комплекс средств и методов воспитания волевых качеств у юных спортсменок-легкоатлеток можно с успехом использовать в процессе подготовки юношей и девушек, специализирующихся в видах спорта циклического характера, для которых характерно преимущественное проявление выносливости.

10. Рациональное использование средств и методов воспитания волевых качеств существенно повышает эффективность всего процесса многолетней спортивной подготовки, способствует достижению высоких и стабильных результатов на основных соревнованиях спортивного сезона.

