

517.15

421

КИЕВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

На правах рукописи

БЕКЕТОВ ВЛАДИМИР АЛЕКСЕЕВИЧ

ПУТИ ФОРМИРОВАНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ УСТАНОВКИ В ПРОЦЕССЕ
СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ЮНЫХ БОРЦОВ

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

К и е в - 1980

7.15
21

диссертация выполнена в Киевском государственном институте физической культуры.

Научный руководитель - кандидат педагогических наук, профессор И.М.ОНИЩЕНКО

Официальные оппоненты :
доктор педагогических наук, профессор ШАШКО Т.М.;
кандидат педагогических наук ЛЕЩЕНКО С.С.

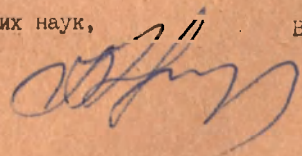
Ведущее учреждение - Научно-исследовательский институт педагогики УССР.

Защита диссертации состоится "24" сентября 1986 г.
в. 7.7 час. 30 мин. на заседании специализированного совета
К 046.02.01 Киевского государственного института физической культуры (г.Киев, ул.Физкультуры, 1).

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

Автореферат разослан "17" сентября 1986 г.

Ученый секретарь
специализированного совета
кандидат педагогических наук, Волков ВОЛКОВ А.В.
доцент



ствуют с тем, что поиск путей, обеспечивающих успешное совершенствование юных спортсменов при их переходе во взрослые группы является наиболее актуальной проблемой в спорте.

Одним из главных и ведущих направлений при решении данной проблемы выступает глубокое изучение и раскрытие возрастных особенностей развития и формирования основных психических функций юных борцов в условиях высоких требований, предъявляемых систематическими занятиями спортом. Научные исследования в этой области позволяют определить наиболее рациональные пути внедрения в практику специфических методов, оптимально удовлетворяющих современные требования подготовки юных спортсменов.

В нашей работе раскрываются возможности активизации процесса спортивного совершенствования юных борцов средствами психологической подготовки. Здесь на первое место выступает формирование соревновательной установки на всем протяжении учебно-тренировочного процесса за счет введения специально разработанных средств и методов психологической подготовки в содержание систематизированных типов учебно-тренировочных занятий. Рабочая гипотеза. Есть основания полагать, что формирование соревновательной установки является составной частью учебно-тренировочного процесса юных борцов. Это обеспечивает повышение эффективности их спортивной подготовки в целом.

Можно думать, что среди применяемых средств и методов, направленных на формирование соревновательной установки у юных борцов, основное значение приобретает психологические упражнения, психолого-педагогические воздействия и влияния, которые органически входят в основное содержание систематизированных типов занятий, являющимися, в свою очередь, структурными еди-

ниями микроциклов всего учебно-тренировочного процесса.

Мы предположили также, что целесообразная дифференциация структурных построений систематизированных типов занятий в рамках тренировочных микроциклов не только способствует эффективному формированию у вных борцов соревновательной установки в естественных условиях их спортивного совершенствования, но и обеспечивает сохранение нервно-психической овежести, что является немаловажным фактором, определяющим успешность их выступлений на последующих этапах спортивной деятельности.

Цель, задачи и методы исследования. Основной целью нашей работы является определение путей повышения эффективности подготовки вных борцов за счет формирования у них соревновательной установки в естественных условиях учебно-тренировочного процесса.

В диссертационной работе поставлены следующие конкретные задачи исследования:

1. Определить место и значение соревновательной установки в системе спортивного совершенствования борцов старшей вношеской группы.
2. Разработать систему средств и методов психологической подготовки, способствующих формированию соревновательной установки у вных борцов в условиях их спортивного совершенствования.
3. Экспериментально исследовать эффективность разработанной системы формирования соревновательной установки у вных борцов в различных условиях осуществления учебно-тренировочного процесса.
4. Научно обосновать структуру построения учебно-тренировочного процесса борцов старшей вношеской группы с учетом включения разработанной системы формирования соревновательной установки.

5. Разработать практические рекомендации по методике формирования соревновательной установки как важнейшего фактора психологической подготовки к соревнованиям, повышающего эффективность процесса спортивного совершенствования вольных борцов.

Для решения основных задач исследования нами применялась комплексная методика, включающая в себя:

1. Анализ литературных источников по вопросам психологической подготовки в спортивной деятельности.
2. Изучение педагогического опыта тренеров, работающих с вольными спортсменами.
3. Педагогический эксперимент.
4. Психолого-педагогические исследования с применением:
 - измерений частоты сердечных сокращений (ЧСС)
 - тренометрии
 - теппинг - теста
 - кистевой динамометрии.
5. Методы математической статистики.

Предмет исследования. Решение поставленных задач исследования было подчинено выяснению основных закономерностей, лежащих в основе формирования соревновательной установки за счет применения средств и методов психологической подготовки вольных борцов, включенных в содержание учебно-тренировочного процесса. Предметом исследования здесь выступает учебно-тренировочный процесс, планируемый и осуществляемый в условиях широкого применения специально разработанных средств и методов психологической подготовки, способствующих формированию соревновательной установки. Объектом исследования являлась психическая сфера

- 1 -

борцов старшего юношеского возраста, их предрабочие состояния в условиях формирования соревновательной установки на протяжении всего педагогического эксперимента.

Научная новизна и практическая значимость. В результате проведенных экспериментальных исследований получены данные, позволяющие выявить рациональные средства и методы психологической подготовки, способствующие формированию соревновательной установки в различных условиях учебно-тренировочного процесса.

В ходе экспериментальной работы были опробованы занятия учебного, тренировочного и соревновательного типов с широким использованием средств и методов психологической подготовки, направленных на формирование соревновательной установки.

Разработаны новые методы психологической подготовки, эффективно влияющие на формирование соревновательной установки в условиях учебно-тренировочного процесса юных борцов.

Экспериментально доказано, что используемые средства и методы психологической подготовки способствуют формированию различных соревновательных установок, адекватных специфике каждого типа занятий.

Исследованиями установлено, что сформированные соревновательные установки в условиях различных типов занятий детерминируют разнонаправленные изменения нервно-психических напряжений, создавая наибольшую разность потенциалов психических функций в условиях соревновательного, тренировочного и учебного типов занятий и создает научные предпосылки для психологически обоснованного аффективного управления процессом спортивного

совершенствования юных борцов.

Практическое применение экспериментальной методики расширяет возможности активизации учебно-тренировочного процесса юных борцов, обеспечивая при этом сохранение и расширение нервно-психической энергии, что является существенным фактором для их успешного выступления в соревнованиях на последующих этапах спортивной деятельности и демонстрации наивысших достижений.

Структура и объем диссертационной работы. Диссертационная работа состоит из введения, четырех глав, выводов и библиографии. Материалы работы изложены на 149 страницах, библиография занимает 22 страницы. В диссертации использовано 211 литературных источников, из которых 205 отечественных и 6 зарубежных. В работе приводится 16 таблиц и 16 рисунков.

Во введении обоснованы выбор темы и ее актуальность. В первой главе дается теоретический анализ литературы с освещением педагогических аспектов психологической подготовки юных спортсменов, выделением содержания, форм и методов их психологической подготовки к соревнованиям, раскрытием значения установки на победу для повышения эффективности подготовки юных спортсменов в целом.

Во второй главе нами были определены основные задачи исследования, изложены применяемые методы исследования и его организация.

В третьей главе излагается экспериментальное исследование динамики формирования соревновательной установки в различных условиях учебно-тренировочного процесса. Здесь дается сравнительный анализ воздействий дифференцированных средств и методов психологической подготовки, используемых в различных типах за-

нтий, способствующих формированию соревновательной установки, адекватной специфике конкретного типа занятий.

В четвертой главе, опираясь на экспериментальные данные, раскрываются способы формирования соревновательной установки под воздействием специфических средств и методов психологической подготовки в условиях учебно-тренировочного процесса. Здесь же выявляется воздействие сформированных соревновательных установок на эффективность подготовки вных борцов в целом.

Организация исследования. Проведение экспериментального исследования осуществлялось нами в четыре этапа. На первом этапе был дан критический анализ естественно-научной, психологической и научно-методической литературы. На втором этапе был изучен опыт практики применения средств и методов психологической подготовки, активизирующих процесс спортивного совершенствования вных спортсменов. На третьем этапе нами был проведен педагогический эксперимент, который явился основным методом исследования в системе спортивного совершенствования вных борцов. На четвертом этапе были подвергнуты тщательному анализу полученные экспериментальные данные и разработаны методические рекомендации по исследуемой проблеме.

Для сопоставления эффективности учебно-тренировочного процесса, проводимого по экспериментальной и общепринятой методикам, нами были определены экспериментальная и контрольная группы, включающие в себя по 32 вных борца.

При этом мы исходили из того, что важным условием получения достоверного в статистическом отношении материала является учет требований к подбору относительно тождественных групп. Для решения данного вопроса необходимо было определить основ-

ные переменные, равноценность которых следует проверить и найти правильные критерии для определения относительной тождественности, что значительно затрудняется по мере перехода биологических переменных к социальным или переменным личности.

В нашем исследовании эти требования выдерживались путем отбора испытуемых по возрасту и спортивной подготовленности. Сные борцы экспериментальной и контрольной групп имели возраст 16-17 лет и являлись учащимися групп спортивного совершенствования отделений классической борьбы детско-внешеских спортивных школ Крымского областного отдела народного образования. Все испытуемые обеих групп имели первый внешеский спортивный разряд и относительно однородные показатели выступлений в соревнованиях по классической борьбе различных масштабов.

Организация учебно-тренировочного процесса в экспериментальной и контрольной группах проводилась в одинаковом объеме: сные борцы имели недельную тренировочную нагрузку в 24 часа. Учебно-тренировочная работа в экспериментальной группе осуществлялась по разработанной нами опытной методике, в контрольной - по облепунятой методике.

Структуру опытной методики составляли также систематизированные типы учебно-тренировочных занятий, как занятия соревновательного, тренировочного и учебного типов. Они являлись основными составляющими звеньями тренировочных микроциклов.

В содержание специализированных типов занятий были включены специфические средства и методы психологической подготовки, способствующие формированию соревновательной установки, адекватной конкретному типу занятий.

При введении специфических средств и методов психологи-

- 1 -

ческой подготовки в содержание любого типа учебно-тренировочного занятия мы исходили из такой его психологической структуры:

- целеполагание;
- осознание цели или сличение образа задачи действия с рациональными способами ее реализации;
- управление основными психическими функциями в процессе действий, направленных на реализацию поставленной задачи;
- оценка результата действий.

Исходя из данной структуры в соревновательный тип занятий общепринятый метод моделирования соревнований, адаптированный нами метод произвольной психической саморегуляции и разработанный нами метод интегральной педагогической оценки.

В тренировочный тип занятий в соответствии с данной структурой вводились следующие способы подготовки вных борцов:

- разработанный нами метод полных и ответственных заданий;
- общепринятые переменный, интервальный и круговой методы;
- разработанные нами метод критической педагогической оценки действий и метод оценки технико-тактической и физической подготовленности.

В учебный тип занятий включались следующие методы:

- разработанный нами метод частных заданий;
- общепринятые повторный и игровой методы;
- адаптированный нами метод произвольной психической саморегуляции (обучение);
- разработанные нами метод положительной педагогической оценки действий и метод оценки технической подготовленности.

В процессе экспериментального исследования нами было проведено 45 занятий соревновательного типа с участием вных борцов в 90 соревновательных схватках, 50 занятий тренировочного

типа, 182 занятия учебного типа. Кроме этого, было дано 178 сеансов обучения приемам произвольной психической саморегуляции, введенных в содержание учебного типа занятий. Наши исследования осуществлялись в течении 10 месяцев 1978-79 учебного года. В ходе эксперимента было проведено поэтапное обследование предрабочих психических состояний вных борцов экспериментальной и контрольной групп.

Следует отметить, что обследования вных борцов проводились в период их полного восстановления от остаточных нагрузок процесса спортивного совершенствования. В связи с этим обследование испытуемых экспериментальной и контрольной групп осуществлялись в таком порядке: понедельник - в условиях учебного типа занятий, вторник - в условиях тренировочного типа занятий, пятница - в условиях соревновательного типа занятий.

Обследования осуществлялись за 30 минут до начала занятий.

Проведенная нами экспериментальная работа позволила собрать необходимый фактический материал по выполненной нами диссертации.

В литературном обзоре, представленном в работе, вопросы психологической подготовки вных спортсменов раскрываются в соответствии с основными принципами советской педагогики и психологии в их диалектическом единстве с философскими и естественно-научными предпосылками.

В первой части литературного обзора широко освещаются педагогические аспекты психологической подготовки вных спортсменов. Стмечается, что психологическая подготовка составляет основу спортивной педагогики в решении актуальных вопросов

подготовки юных спортсменов. Актуальность задач психологической подготовки в спорте подчеркивается в опубликованных работах П.А.Рудика, 1965, 1966, 1968, 1973, 1974; А.Ц.Пуни, 1969, 1972, 1973, 1976; О.А.Черниковой, 1968, 1970, 1973; В.А.Парфенова, 1977; И.М.Онищенко, 1973, 1975, 1979; А.В.Родионова, 1968, 1973, 1979; Ф.Генова, 1971; А.В.Алексеева, 1969, 1977; П.Куната, 1972, 1976; М.Ванека, 1976; В.Миллера, 1977; Н.Г.Козлова, 1974, 1978; Д.Каунсидмена, 1972, 1974; Б.Д.Кретти, 1978 и многих других авторов. Повышение роли психологической подготовки обусловлено общей интенсификацией процесса подготовки спортсменов, значительным ростом спортивного мастерства и обострением соревновательной борьбы.

Во второй части литературного обзора дается анализ конкретного содержания, формы и методов психологической подготовки к соревнованиям юных спортсменов. Здесь говорится о том, что удельный вес материалов, раскрывающих сущность содержания психологической подготовки к соревнованиям юных спортсменов, особенностей ее формы и методов неравнозначен. Если при выяснении сущности содержания авторы в основном опираются на анализ возрастных проявлений психики юных спортсменов, то при раскрытии ее формы и методов чаще всего дают рекомендации по аналогии с тренировкой взрослых спортсменов, но при уменьшенной дозировке применяемых нагрузок. Анализ имеющихся научных данных свидетельствует о том, что формы и методы психологической подготовки юных спортсменов изучены недостаточно.

В третьей части литературного обзора освещаются вопросы, связанные с изучением механизмов формирования установки. В своих исследованиях мы опирались на теоретические положения

о психическом феномене "установки", выдвинутых академиком Д.Н.Узнадзе (1961) и развиваемых советской психологической школой (А.С.Прангшвили, 1978; А.Е.Шерозия, 1969, 1973; И.Т.Блава, 1955, 1966; Ф.В.Бассин, 1966; 1973, 1975; В.Г.Норакидзе, 1966, 1973; А.В.Запорожец, 1960; А.Г.Асмолов, 1977, 1978; Р.Г.Натадзе, 1973 и др.).

Концепция установки является наиболее перспективной в изучении проблемы готовности человека к выполнению конкретной деятельности. Она направлена на изучение целостных характеристик поведения, деятельности человека и является наиболее приемлемой при анализе спортивной деятельности.

В опубликованной литературе по психологии спорта (В.М.Дьячков, 1969; П.А.Рудик, 1965, 1969, 1973; А.Ц.Пуни, 1969, 1973; А.В.Родионов, 1973, 1979; Н.А.Худадов, 1977; Ф.Генов, 1971; В.И.Трошеинок, 1961; Е.Г.Козлов, 1972, 1974, 1978 и др.) отмечается, что установка спортсмена формируется в условиях его активной спортивной деятельности и рассматривается как основной психологический фактор, обеспечивающий оптимальную готовность к соревновательной борьбе.

Как подчеркивает В.Г.Норакидзе (1966), сформированная путем частого повторения установка легко актуализируется в соответствующих условиях и становится основой для возникновения и активизации психических сил, включенных в виде черт характера в деятельность человека. Это положение, выдвинутое автором, дает основания полагать, что сформированная соревновательная установка имеет существенное значение для развития и становления положительных качеств личности спортсмена-бойца.

Таким образом, анализ литературных источников, проведен-

ный в контексте нашей работы, свидетельствует об актуальности исследуемой проблемы и необходимости тщательного исследования методов формирования соревновательной установки в условиях спортивного совершенствования вных борцов.

В процессе проведенных нами экспериментальных исследований были раскрыты особенности специфических проявлений основных психических функций вных борцов в условиях систематизированных типов учебно-тренировочных занятий, способствующих целенаправленному формированию соревновательной установки, адекватной конкретному типу занятий.

Нами было выявлено, что в учебном типе занятий предработные психические состояния вных борцов проявляются по-разному на различных этапах исследования.

Так, по данным ЧСС под влиянием условий учебного типа занятий у испытуемых экспериментальной группы наблюдается снижение показателей данной переменной, в то время как у испытуемых контрольной группы характер изменений носит противоположный характер. У вных борцов экспериментальной группы идет снижение показателей ЧСС с 14,2 до 13,1 ударов за 10 с., что составляет 7,7% ($p < 0,001$); у вных борцов контрольной группы наблюдается некоторое повышение показателей ЧСС с 14,1 до 14,6 уд./10с.

По показателям статического тремора наблюдается увеличение устойчивости проявлений движений, выраженной в снижении тремора у испытуемых экспериментальной группы. У вных борцов контрольной группы идет некоторое повышение этих показателей. У вных борцов экспериментальной группы идет снижение показателей тремора с 25,8 до 23,5 касаний за 10 с., что составляет 9,1% ($p < 0,001$); у испытуемых контрольной группы имеет место

некоторое повышение данной переменной с 26,1 до 27,1 касания за 10 с. ($p < 0,05$).

По данным теппинг - теста у испытуемых экспериментальной группы максимальный темп движений малой амплитуды несколько снижается (с 64,6 до 63,1 движений за 10 с.) У вьных борцов контрольной группы эти показатели имеют тенденцию к увеличению (с 66,8 до 68,2 движений за 10 с.).

По показателям динамометрии у вьных борцов экспериментальной и контрольной групп наблюдается повышение динамики развиваемых максимальных мышечных усилий. Однако это повышение не равнозначно. У испытуемых экспериментальной группы оно составляет 7,8% ($p < 0,001$), контрольной - 8,4% ($p < 0,001$).

Таким образом, под влиянием условий учебного типа занятий имеет место запланированное нами снижение нервно-психического напряжения, что и приводит к нивелировке их основных психических функций.

В условиях занятий тренировочного типа было выявлено, что показатели ЧСС у испытуемых экспериментальной группы становятся несколько выше, чем у испытуемых контрольной группы. У вьных борцов экспериментальной группы данная переменная несколько повышается (с 14,3 до 14,6 уд./10с.); у испытуемых контрольной группы они относительно тождественны (с 14,1 до 14,3 уд./10с.).

Показатели статического тремора тесно коррелируют с динамикой ЧСС у вьных борцов как экспериментальной ($r = 0,97$), так и контрольной ($r = 0,94$) группы.

По данным теппинг - теста имеет место прибавка как у испытуемых экспериментальной группы, так и контрольной. Если у первых она составляет 0,7 уд./10с., то у вторых - 1,2 уд./10с.

По показателям динамометрии более интенсивный прирост в проявлении развиваемых максимальных мышечных усилий наблюдается у вьих борцов экспериментальной группы. У испытуемых экспериментальной группы он равен 5,6 кг, что составляет 11,4% ($p < 0,01$); у вьих борцов контрольной группы - 4,5 кг, составляющий 8,6% ($p < 0,05$).

Подводя итог, необходимо отметить, что в условиях тренировочного типа занятий наблюдается иная картина: в экспериментальной группе имеет место наиболее выраженная тенденция увеличения нервно-психического напряжения в сравнении с контрольной группой, что обусловлено дифференцированным подходом к методикам проведения занятий данного типа.

В соревновательном типе занятий изменения основных психических функций приобретают новый характер.

По данным ЧСС у вьих борцов экспериментальной группы наблюдается тенденция значительного повышения показателей, начиная с четвертого этапа исследования; у испытуемых контрольной группы эти показатели - без изменений. У вьих борцов экспериментальной группы происходит повышение ЧСС с 15,1 уд./10 с. до 16,2 уд./10 с., что составляет 7,3% ($p < 0,01$).

Наблюдается относительная тождественность в динамике ЧСС и статического тремора у испытуемых обеих групп, что говорит о высокой корреляционной связи (в экспериментальной группе $r = 0,97$, в контрольной группе $r = 0,93$).

Характеризуя динамику теппинг - теста, мы видим, что и, в данном случае изменения более выражены у испытуемых экспериментальной группы (с 66,1 до 69,9 движений за 10 с.), что составляет 5,7% при $p < 0,05$; у испытуемых контрольной группы

эти показатели относительно равнозначны (с 67,1 до 67,6 движений за 10 с.).

Оценивая данные динамометрии, следует отметить, что у испытуемых экспериментальной группы, несмотря на более низкие начальные показатели, на заключительных этапах эксперимента наблюдается опережение проявленных максимальных мышечных усилий в сравнении с результатами юных борцов контрольной группы. У юных борцов экспериментальной группы наблюдается увеличение развиваемых максимальных мышечных усилий с 52,2 до 61,7 кг, составляющее 18,2% ($p < 0,001$); у испытуемых контрольной группы это увеличение имеет место с 54,9 до 59,5 кг, что составляет 8,4% ($p < 0,05$).

Таким образом, в условиях соревновательного типа занятий у юных борцов экспериментальной группы значительно увеличивается уровень нервно-психического возбуждения в сравнении с данными, полученными в контрольной группе, что и было запланировано нами в данном типе занятий.

Анализ полученного нами фактического материала в условиях проведения занятия учебного, тренировочного и соревновательного типов показывает, что под влиянием применяемых средств и методов психологической подготовки, специфических для каждого типа занятий, происходят различные изменения предрабочих состояний юных борцов. Эти изменения определяются теми напряжениями, которые несет психика юного борца.

Нами замечено, что самые низкие нервно-психические напряжения имеют место в условиях учебного типа занятий, большие напряжения приобретаются в условиях тренировочного типа занятий, самые высокие напряжения - в условиях соревновательного типа

занятий. Благодаря достижению высокой разности потенциалов психических функций в условиях учебного, тренировочного и соревновательного типов занятий обеспечивается более яркая выраженность специализации типов занятий, что и позволяет в них борцам с наибольшей полнотой мобилизовывать резервы эмоционального фонда в основном звене - соревновательном типе занятий, способствующему формированию соревновательной установки на победу.

Изучение предрабочих состояний в них борцов в условиях конкретных соревнований показывает, что основные проявления психических функций испытуемых экспериментальной и контрольной групп относительно тождественны. Эти данные позволили нам сравнить результаты исследования динамики психических функций в условиях различных типов занятий с их проявлениями в соревновательной обстановке.

При их сравнении выявлено, что в условиях соревновательного типа занятий у в них борцов экспериментальной группы достигается значительное приближение предрабочих психических состояний к состояниям в обстановке соревнований.

В процентном отношении к показателям, полученным в условиях соревнований, это выглядит так:

- по данным ЧСС в экспериментальной группе - с 88% до 95%,
в контрольной группе - с 89% до 87%;
- по данным статического тремора
в экспериментальной группе - с 87% до 95%,
в контрольной группе - с 83% до 87%;
- по данным теппинг - теста
в экспериментальной группе - с 95% до 97%,
в контрольной группе - 95% - 95%;
- по данным динамометрии
в экспериментальной группе - с 90% до 95%,
в контрольной группе - 94% - 94%.

9045

БИБЛИОТЕКА
Львовского гос.
института физической культуры

Следовательно, под влиянием сформированной соревновательной установки на победу в условиях соревновательного типа занятий происходит сближение проявлений предрабочих состояний, что является важным составляющим звеном для практического решения вопросов моделирования психических состояний, адекватных условиям обстановки соревнований.

Сравнительная характеристика проявления психических функций в условиях тренировочного типа занятий показывает, что у испытуемых экспериментальной группы имеет место тенденция увеличения показателей ЧСС на 5% и тремора на 4,5% по отношению к показателям, полученным в условиях соревнований, данные теппинг-теста и динамометрии имеют незначительные отклонения в сторону увеличения; у бранных борцов контрольной группы эти показатели не имеют существенных изменений.

данные, полученные в условиях учебного типа занятий, свидетельствуют о том, что у бранных борцов экспериментальной группы наблюдается значительное снижение психических напряжений по всем измерениям: ЧСС-на 6% ($p < 0,05$), тремор-на 8% ($p < 0,001$), теппинг - тест-на 6% ($p < 0,01$), динамометрия- на 3%; у испытуемых контрольной группы эти показатели имеют относительно тождественное значение.

В результате проделанного нами сравнительного анализа динамики проявлений предрабочих психических состояний, обусловленной воздействием сформированных соревновательных установок, можно констатировать, что у бранных борцов экспериментальной группы наблюдается явно выраженное увеличение разности потенциалов психических функций в условиях учебного, тренировочного и соревновательного типов занятий, что в определенной степени позволяет

управлять становлением запасов их психознергетики за счет рационального построения тренировочных циклов. В конечном итоге, применение экспериментальной методики создает предпосылки для повышения эффективности всего учебно-тренировочного процесса и сохраняет у бных борцов нервно-психическую свежесть на последующих этапах их спортивного совершенствования.

На основании анализа собранного нами фактического материала можно констатировать, что формирование соревновательной установки в различных условиях проведения занятий у бных борцов осуществляется различными средствами и методами психологической подготовки, широко применяемых в содержании специализированных типов учебно-тренировочных занятий.

Экспериментально доказано, что занятия соревновательного типа, моделирующие условия соревнований, направлены на формирование соревновательной установки на победу путем повышения эмоциональности бных борцов. Это осуществляется такими средствами: четкой постановкой задачи и ее осознанием бными борцами; соответствующим оформлением и подготовкой спортивного зала, моделирующего соревновательную обстановку; оптимальным подбором соперников; приглашением на спарринги бных борцов из других коллективов и учебных групп; судейством схваток арбитром; проведением поединков до победы и прекращением их в случае туше с объявлением победителя; секундированием участников и корректировкой по ведению схватки; введением критерия оценки соревновательных схваток и определением средней оценки за год; самооценкой и детальным разбором теоретически-практического характера в заключительной части тренировки. В данном типе широко применяется общепринятый метод моделирования соревновательной обста-

новки, адаптированный нами метод произвольной психической само регуляции (максимальная мобилизация) и разработанный нами метод интегральной педагогической оценки. Такое занятие сопряжено с высокими психофизическими нагрузками, требующими проявления больших волевых усилий и имеет тренирующий эффект.

Данные экспериментальных исследований позволили нам сделать следующие выводы:

1. Формирование соревновательной установки в процессе спортивного совершенствования юных борцов является органической частью проводимых занятий учебно-тренировочного процесса. При этом основными формами подготовки юных борцов выступают занятия учебного, тренировочного и соревновательного типов.
2. Содержанием учебного типа занятий являются психологические упражнения, направленные на овладение техникой приемов ведения борьбы, что способствует формированию соревновательной установки на прием. Основным содержанием тренировочного типа занятий при формировании соревновательной установки выступают психологические влияния и воздействия, обеспечивающие развитие и воспитание всех проявлений психики юных борцов, необходимых для успешного решения задач в жестких условиях тренировочной схватки и ответственных заданий тренера. Формируемая соревновательная установка имеет основное направление на ведение борьбы, демонстрацию и совершенствование технико-тактических действий и функциональную адаптацию к большим нагрузкам. В содержание соревновательного типа занятий входит вся совокупность психологических упражнений, влияний и воздействий, направленных на выработку и закрепление устойчивых

качеств личности юного спортсмена-бойца. Формируемая соревновательная установка имеет четкую направленность на победу в различных условиях соревновательной борьбы.

3. Для решения задач по формированию соревновательной установки в условиях учебного типа занятий широко используются общепринятые повторный и игровой методы в сочетании с разработанными нами методом частных заданий, методом произвольной психической саморегуляции (обучение), методом положительной оценки и методом оценки технической подготовленности юных борцов. В данном типе занятий не требуется проявления больших волевых усилий, поведение юных борцов носит преимущественно непринужденный характер, что достигается разнообразием применяемых средств и методов, воспринимаемых юными борцами с большим интересом и удовольствием.

Методика, применяемая в учебном типе занятий, способствует формированию соревновательной установки на прием, получившая название в нашей работе "зеленая установка" ("для себя, с удовольствием").

4. Наиболее эффективное решение задач, направленных на формирование соревновательной установки в условиях тренировочного типа занятий, осуществляется за счет применения общепринятых методов переменной, интервальной и круговой тренировки в совокупности с разработанными нами методом полных и ответственных заданий, методом критической оценки и методами оценки технико-тактической и физической подготовленности. Такие занятия характеризуются большой нагрузкой, требующей проявления значительных волевых усилий.

Комплекс методов, применяемых в условиях тренировочного

типа занятий, способствует формированию соревновательной установки на борьбу, получившей название "желтая установка" ("для тренера").

5. Формирование соревновательной установки в условиях соревновательного типа занятий осуществляется путем повышения эмоциогенности вных борцов за счет увеличения цены и значимости соревновательной схватки и активного применения приемов произвольной психической саморегуляции, направленных на максимальную мобилизацию психических сил. Для решения задач, направленных на формирование соревновательной установки в условиях соревновательного типа занятий, используется общепринятый метод моделирования соревновательной обстановки в сочетании с разработанными нами методом произвольной психической саморегуляции и методом интегральной педагогической оценки. Такие занятия сопряжены с высокими психофизическими нагрузками, требующими проявления больших волевых усилий.

Применяемые средства и методы психологической подготовки в совокупности с общепринятой методикой способствует формированию соревновательной установки на победу, которая в нашей работе получила название "красная установка" ("все для победы").

6. Формирование соревновательных установок детерминирует разнонаправленность динамики изменений психических функций в условиях различных типов занятий.
7. В условиях учебного типа занятий наблюдается тенденция снижения нервно-психических напряжений, в обстановке тренировочного типа их некоторое повышение, в условиях соревновательного типа приобретаются самые высокие напряжения. Этим достигается

наибольшая разность потенциалов психических функций в условиях учебного, тренировочного и соревновательного типов занятий.

8. Достигнутая разность потенциалов психических функций обеспечивает более яркую выраженность специализации типов занятий, что и позволяет в них борцам с наибольшей полнотой мобилизовать резервы эмоционального фонда в основном звене - в соревновательном типе занятий, в условиях которого и формируется соревновательная установка на победу.
9. Благодаря достижению более высокой разности потенциалов психических функций обеспечивается сохранение и расширение нервно-психической энергии, что является определяющим моментом для успешного выступления в них борцов на последующих этапах их спортивной деятельности.
10. Высокий уровень разности потенциалов психических функций позволяет более широко варьировать психофизическими нагрузками в рамках различных тренировочных циклов, что создает научные предпосылки для повышения эффективности планирования всего учебно-тренировочного процесса.
11. Широкая дифференциация структурных построений систематизированных типов занятий в рамках тренировочных микроциклов не только способствует эффективному формированию у в них борцов соревновательной установки на победу, но и обеспечивает при этом сохранение нервно-психической свежести, что повышает эффективность всего процесса их спортивного совершенствования.

Список работ, опубликованных по теме диссертации.

1. Виленский Ю.М., Бекетов В.А. Опыт управления процессом спортивного совершенствования юных борцов.- В кн.: Организация работы отделений классической борьбы в общеобразовательных школах-интернатах спортивного профиля. М.: 1978, с.56-68.
2. Бекетов В.А. Методические разработки по применению психорегулирующей тренировки в процессе спортивного совершенствования юных борцов. Киев: РУМКФВ МП УССР, 1979, 47с.
3. Тишин Н.П., Бекетов В.А. Управление процессом спортивного совершенствования юных борцов.- В кн.: Спортивная борьба. М.: Физкультура и спорт, 1979, с.13-14.
4. Тишин Н.П., Бекетов В.А. Повышение эффективности управления спортивным совершенствованием юных спортсменов в условиях формирования дифференцированных установок.- Тезисы докладов на У Европейском конгрессе по спортивной психологии. Варна. Болгария. 1979, с.384.
5. Бекетов В.А. Методические разработки по методам формирования соревновательных установок в процессе спортивной тренировки. Киев: РУМКФВ МП УССР, 1980, 35 с.
6. Бекетов В.А., Тишин Н.П. Повышение эффективности тренировки юных борцов за счет формирования фиксированной установки.- В сб.: Физическое воспитание детей и молодежи. Киев: Здоров'я, вып.7, с.56-59.

Проберно 97

4517.15	9045
Б 421	Векотов В. А.
Пути оформления составителя и учета	

