

Государственный
агропромышленный комитет СССР
Управление высшего
и среднего специального образования
Латвийская
ордена Трудового Красного Знамени
сельскохозяйственная академия

ТЕЗИСЫ ДОКЛАДОВ

ИТОГОВОЙ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ
КОНФЕРЕНЦИИ
ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ КАФЕДР
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫХ ВУЗОВ СССР
/1981-1985 гг./

ЕЛТАВА-1986

Г.П. Грибан
(Житомирский СХИ)

МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ

В результате анализа и экспериментальных исследований основных компонентов, связанных и отношении, характеризующих процесс подготовки квалифицированных бегунов нами разработана комплексная методика воспитания специализированных волевых качеств у квалифицированных бегунов на средние и длинные дистанции. Она включает: 1) мероприятия, направленные на формирование активности спортсменов; вскрытие причин, отрицательно влияющих на воспитание специализированных волевых качеств; 2) использование специальных психологических и педагогических приемов на различных этапах подготовки спортсмена (методических, самовоспитания, аутогенной тренировки, идеомоторной тренировки, дыхательных упражнений, психологических упражнений социальной изоляции и выбора контактов, самоприказов; 3) овладение средствами психологической и педагогической реабилитации и мобилизации в зависимости от этапа подготовки: специальная разминка, планирование и проведение тренировки и отдыха, применение различных видов реабилитации.

Для обоснования эффективности методики воспитания специальных волевых качеств в процессе тренировки бегунов проведен формирующий психологический и Педагогический эксперимент в годичном цикле подготовки. В нем приняли участие две равноценные группы квалифицированных бегунов (по 13 человек в каждой). В них входили студенты разной спортивной квалификации:

Анализ данных эксперимента показал, что статистически достоверные изменения произошли у бегунов экспериментальной группы. В то же время у спортсменов контрольной группы эти показатели существенно не изменились. Кроме того, у спортсменов экспериментальной группы значительно повысились результаты в беге на средние и длинные дистанции. Так» в беге на 800 м улучшение в экспериментальной группе на 3,5 с, в контрольной - на 0,4 с. Существенно улучшился спортивный резуль-

тат и в беге на 1500 м., разница в приросте составила 3,2 с, а в беге на 5000 м. разница составила 13,8 с при достоверности $P > 0,05$.