

**АКАДЕМИЯ МЕДИЦИНСКИХ НАУК СССР
СИБИРСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ
ИНСТИТУТ ФИЗИОЛОГИИ
НОВОСИБИРСКИЙ ОБЛАСТНОЙ СОВЕТ
ВДФСО ПРОФСОЮЗОВ**

**МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ
И СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ
МАССОВОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Тезисы докладов
научно-практической конференции**

22—23 июня 1989 г.

НОВОСИБИРСК 1989

III. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

СТРУКТУРА СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ

Г.П.Грибан (Житомир)

Благодаря высокому уровню развития специализированных волевых качеств личности спортсмена достигается успешное выполнение всех тренировочных заданий, качественное решение задач повышения спортивного мастерства в условиях применения высоких тренировочных нагрузок, а также результативное выступление в ответственных соревнованиях. Под структурой специализированных волевых качеств мы рассматриваем подвижную систему волевых проявлений личности спортсмена в определенном виде спорта, звенья которой в зависимости от условий, могут по-разному соотноситься, проявляться и связываться между собой. Для определения структуры специализированных волевых качеств за основу были взяты волевые проявления спортсменов циклических видов спорта. Мы исходили из того, что характер проявления трудностей и их разновидности в учебно-тренировочном процессе и соревнованиях неодинаковы, а значит, и комплекс волевых проявлений, необходимый для их преодоления, будет различным. Те специализированные волевые качества, которые были ведущими в процессе тренировки, могут и не играть решающей роли в условиях соревнования.

Проведенное обследование 246 квалифицированных спортсменов (3 заслуженных мастера спорта, 19 мастеров спорта международного класса, 67 мастеров спорта, 74 кандидата в мастера спорта, 83 спортсмена Иразряда), специализирующихся в беге на средние и длинные дистанции позволило установить структуру специализированных волевых качеств в этом виде спорта. Ведущим качеством в структуре волевого акта бегуна на средние и длинные дистанции является целеустремленность как в тренировочном процессе (45,2%), так и в соревнованиях (39,0%). Целеустремленность выступает как основополагающее волевое качество, связывающее в

единую систему проявления всех других качеств и направляющее на достижение поставленной цели.

Следующее место в структуре занимают настойчивость и упорство (соответственно 32,3 и 26,0%), которые находят свое выражение способности спортсмена, преодолевая трудности, добиваться поставленной цели. Третью позицию занимают выдержка и обладание. Эти качества необходимы бегуну на всех этапах пикового совершенствования и волевого действия как в процессе тренировки (12,8%), так и соревнования (18,2%). Они характерны сохранением ясности ума, управлением мыслями, чувствами и действиями в условиях эмоционального возбуждения или подавленности, интенсивных напряжений, утомления, неудач и влияния других неблагоприятных факторов.

Дальше места в структуре занимают инициативность и самостоятельность (8,1%) - в процессе тренировки; решительность и смелость (14,3%) - в процессе соревнования. Соответственно их значимости, эти качества меняются местами, т.е. на последнем месте в процессе тренировки находится решительность и смелость (1,6%), а в соревнованиях - инициативность и самостоятельность (2,5%). Это свидетельствует о разной важности этих качеств для тренировки и соревнования.

В процессе спортивной деятельности решительность и смелость требуются бегуну для того, чтобы без колебаний принимать непривычные, очень сложные, иногда кажущиеся невыполнимыми, задания. В тренировочном процессе инициативность и самостоятельность направлены на определение задач занятия, выбор средств и методов их достижения, поиск путей спортивного совершенствования, побуждение себя к напряженной систематической работе, а в процессе соревнования на выбор наиболее эффективного пути достижения цели с учетом своих возможностей.