

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПОДРОСТКОВ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКОЙ

Выпускная квалификационная работа

по направлению подготовки 44.03.01. Педагогическое образование
профилю подготовки Физическая культура

Идентификационный код ВКР: 1308124

Екатеринбург 2017

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»
Институт гуманитарного и социально-экономического образования
Кафедра теории и методики физической культуры

К ЗАЩИТЕ ДОПУСКАЮ:
Заведующий кафедрой ТМФК
_____ Т.В.Андрюхина
«_____» _____ 2017 г.

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ПОДРОСТКОВ
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКОЙ

Исполнитель:
студент группы № ФК – 402

(подпись) _____ И.С. Отев
(Ф.И.О.)

Руководитель:
К.П.Н.

(подпись) _____ С.В.Комлева
(Ф.И.О., ученая степень, звание)

Нормоконтролер:
К.п.н., доцент

(подпись) _____ Е.В. Кетриш
(Ф.И.О., ученая степень, звание)

АННОТАЦИЯ

Выпускная квалификационная работа выполнена на 83 страницах, содержит 7 рисунков, 5 таблиц, 49 источников литературы, а также 10 приложений на 23 страницах.

Ключевые слова (до 40 печатных знаков включая пробелы): психорегуляция, подростки, лёгкая атлетика.

Объект исследования - механизм психологической подготовки в течение периода состязаний подростков, которые занимаются лёгкой атлетикой.

Предмет исследования - совокупность методов эмоциональной подготовки в течение периода состязаний подростков, которые занимаются лёгкой атлетикой.

Цель работы: определение допустимых методов психорегуляции подростков в сфере лёгкой атлетики на основе изучения компонентов психологической подготовки, которые содержатся в практике и теории ФКиС.

Задачи:

1. Исследование основ теории эмоциональной подготовки спортсменов.
2. Осуществление анализа способов психологического регулирования спортсменов.
3. Разработка совокупности вероятных методов психорегуляции подростков, которые занимаются лёгкой атлетикой, во время состязаний.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТЕ	11
1.1. Понятие психологической подготовки спортсменов	11
1.2. Общая и специальная психологическая подготовка спортсменов	18
ГЛАВА II. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПОДРОСТКОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКОЙ	35
2.1. Организация исследования психологической подготовки подростков в лёгкой атлетике	35
2.2. Методы исследования психологической подготовки подростков занимающихся лёгкой атлетикой	37
2.3. Результаты исследования и их обсуждение	46
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	53
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	57
ПРИЛОЖЕНИЕ № 1.	61
ПРИЛОЖЕНИЕ № 2.	62
ПРИЛОЖЕНИЕ № 3.	63
ПРИЛОЖЕНИЕ № 4.	64
ПРИЛОЖЕНИЕ № 5.	65
ПРИЛОЖЕНИЕ № 6.	70
ПРИЛОЖЕНИЕ № 7.	72
ПРИЛОЖЕНИЕ № 8.	75
ПРИЛОЖЕНИЕ № 9.	78
ПРИЛОЖЕНИЕ № 10.	79

ВВЕДЕНИЕ

На данный момент как теоретически, так и практически особо остро стоит проблематика в деятельности физической культуры, а также и спорта (далее ФКиС), по поводу психологической подготовки. Спортсмен нуждается в обязательном регулировании своего состояния, так как участие в различных соревнованиях, в которых следует использовать все свои возможности для получения хорошего результата, создает определенные моменты, в которых просто необходимо такое урегулирование. Предельная нагрузка, которая в основном приходится на нервную систему, в большинстве случаев объясняется различным мотивированием спортсмена, чтобы он получил самый лучший итог в соревнованиях, который возможно достичь лишь при использовании всех способностей, присущих человеческому организму и психике. В случае, если спортсмен не владеет навыками управления своим состоянием, а при этом он перегружен физически, то происходит появление излишнего психического напряжения, в следствие чего результативность деятельности снижается, и в итоге спортсмен не только не занимает почетных мест, но и проигрывает, что в свою очередь может привести к негативным последствиям, а именно к неуверенности в себе и депрессии.

Резкое изменение настроения, излишнее самолюбие, отсутствие уверенности в своих собственных силах, эмоциональная неустойчивость, стеснительность, а также острота суждений – все перечисленные черты поведения присуще периоду подросткового возраста.

Для получения наилучшего итога участия в соревнованиях по лёгкой атлетике следует в обязательном порядке учесть все представленные выше особенности поведения молодых спортсменов в момент проведения разнообразных состязаний.

Несомненно, некоторая часть как успеха, так и поражения в самых различных соревнованиях зависит от того, в каком психическом состоянии находится конкретный спортсмен до и в период самих состязаний.

В настоящее время наука о спорте и ее соответствующий уровень дает все основания для того, чтобы признать взаимосвязь между результативностью, безопасностью состязательной деятельности спортсмена и его состоянием психики, которое предшествует либо сопровождает таковую деятельность.

Изучив различную литературу и наблюдения в данной сфере, можно сделать вывод, что психологические составляющие личности, а именно эмоционально-чувственная область, интеллектуальная составляющая, внимание и т.д. довольно часто ощущают избыток нагрузки и воздействие совокупности стрессовых факторов. Результатом такого избытка нагрузки может являться так называемое состояние дезадаптации спортсмена, что, в лучшем случае, может повлечь за собой малые показатели участия в соревновании. Помимо избытка нагрузки на возможность психофизического срыва может влиять и недостаток внимания к определенным психологическим методикам подготовки спортсменов, а также средствам отдыха и восстановления.

Для того, чтобы сохранить лучший вариант биосоциального равновесия личности спортсмена, создать отличные условия для верного решения различных учебно-тренировочных задач, а также достичь прекрасных итогов участия в соревнованиях, следует целесообразно использовать методы психорегуляции, уметь осуществлять воздействие на важные механизмы сознания индивида, сферу мотивации и эмоций.

Собственно говоря, интерес к данной проблематике, важность психологической подготовки в ФКиС и стали отправной точкой для выбора мной данной темы учебно-исследовательской деятельности выпускной квалификационной работы.

Спортивная деятельность требует высокие показатели навыков управления собственным состоянием. В данный период времени, если индивиды обладают

одинаковыми физическим, техническим и т.п. способностями, то в большинстве случаев при возникновении спора выиграет тот, кто способен управлять собственным психическим состоянием, кто имеет возможность самоконтроля, саморегуляции, а также и тот, кто имеет психологическую устойчивость к разнообразным факторам стресса.

В настоящее время спорт можно охарактеризовать существенным количественным подъемом тренировочных нагрузок, а в конкретных видах спорта и в 4 – 5 раз. Данная ситуация в результате привела к увеличению и психических перегрузок. Однообразие процесса тренировок, которое было вызвано многочисленным повторением одинаковых заданий, движений, в свою очередь которые способствуют их улучшению, отсутствие разнообразия в обстановке могут вызывать за исключением физического утомления еще и большую психическую напряженность. Представленная ситуация безусловно обязывает к подробно обдуманной, иерархической психологической подготовке, в которую включается также обучение спортсменов методикам собственного контроля, психорегуляции.

Появление самых различных в своем роде состояний является достаточно частой ситуацией в практике спорта, которая обуславливается основаниями объективного и субъективного характера. В числе субъективных состоят следующие моменты: грядущее участие в соревновании, плохая подготовка спортсмена, чувство ответственности за свое участие в соревновании, отсутствие уверенности в хорошем выступлении, недостаточно хорошее состояние здоровья, чрезмерная эмоциональность и тревога как качества личности, особенности индивидуально-психологического характера, степень успешности предыдущих участия в ранних стартах либо в первых стартах данного соревнования, а также и собственное отношение личности к неудачам. В число объективных оснований входят следующие: мощь соперников, субъективное судейство, неприемлемое отношение тренера либо отсутствие его на соревнованиях, сама организация соревнования, общее настроение команды, неверная подготовка к соревнованиям.

В настоящий период времени в практике спорта довольно часто можно встретить такую ситуацию, когда спортсмены участвуют в различных состязаниях, к которым они не были в должной мере подготовлены, включая физические, психологические, технические и тактические факторы. Во время непосредственной подготовки к состязаниям это проявляется уже в неприкрытом ничем виде и становится очевидным. У спортсмена теряется желание вообще принимать участие в соревновании, а это безоговорочно является основанием для возникновения естественной реакции организма в таком случае, которая не может обеспечить мобилизационную подготовленность спортсмена к стартам. В следствие вышеизложенного происходит формирование негативного психического состояния тревоги, отсутствия уверенности в себе, страха и т.п. К огромному огорчению, большинство тренеров не обращают внимание на такие моменты и несмотря ни на что включают такого спортсмена в команду. Очевидно, что участие данного спортсмена повлечет за собой поражение и негативные эмоции. Тренер в обязательном порядке должен обладать всей информацией по поводу отношения своих спортсменов к приближающимся соревнованиям. Многократные участия в состязаниях спортсмена, который был плохо подготовлен к ним, неукоснительно приводят к установлению так называемого рефлекса, а именно: негативные эмоции, отсутствие желания участвовать в соревнованиях, не проходящее чувство негативных предстартовых состояний.

Появление негативных эмоциональных состояний, которые обуславливаются не положительными качествами личности, а также и ситуативных, которые были вызваны достаточно сложными моментами деятельности, делает обязательной разработку методов их регулирования и предупреждения, в том числе и обучения эмоциональных качеств индивида, которые способствуют большой психологической устойчивости.

Объектом, который исследуется в данной работе, является механизм психологической подготовки в течение периода состязаний подростков, которые занимаются лёгкой атлетикой.

Предметом, который исследуется в данной работе, является совокупность методов эмоциональной подготовки в течение периода состязаний подростков, которые занимаются лёгкой атлетикой.

В качестве цели представленной работы выступает определение допустимых методов психорегуляции подростков в сфере лёгкой атлетики на основе изучения компонентов психологической подготовки, которые содержатся в практике и теории ФКиС.

В задачи, которые были определены в работе, входит следующее:

1. Исследование основ теории эмоциональной подготовки спортсменов.
2. Осуществление анализа способов психологического регулирования спортсменов.
3. Разработка совокупности вероятных методов психорегуляции подростков, которые занимаются лёгкой атлетикой, во время состязаний.

В качестве гипотезы можно привести утверждение, что исследование способов эмоциональной подготовки, а также и практическое осуществление методов психорегуляции, которые были адаптированы к процессу во время состязаний, будет содействовать улучшению физического и психоэмоционального состояния у подростков, которые занимаются лёгкой атлетикой.

Для установления рациональных способов изучения был осуществлен обзор литературы, которая связана с методологией познания. Главным способом изучения представленной работы признается исследование литературы, которая, в первую очередь, имеет непосредственное отношение к лёгкой атлетике, а также и по иным отраслям знаний, которые имеют взаимосвязь с тематикой данного изучения. Рассматривая различные публикации, была подобрана литература и составлена в следующем хронологическом порядке: изначально представлены публикации нашего времени, а затем более ранние. Изучались также разнообразные мнения и подходы к исследованию поставленного вопроса. Был

произведен анализ опыта работы видных тренеров, а также и системы подготовки выдающихся личностей в области спорта.

Помимо вышеуказанного был использован в ходе работы такой метод, как исследование документальных материалов. Такой способ представляет собой изучение личных дневников тренировок, итогов состязаний и т.п.

Соотношение динамики нагрузок на тренировках с итогами участия в соревнованиях, контрольных тестированиях в виде способа изучения позволяет оценивать результативность организации процесса тренировок.

Педагогический мониторинг в качестве способа изучения в данной работе представляет многостороннее исследование и оценивание средства организации процесса тренировок без участия наблюдателя в стадиях такого процесса.

Новшество представленной работы состоит в том, что в основании разработки совокупности способов психологической подготовки во время соревнований подростков, которые занимаются лёгкой атлетикой, лежит многосторонний анализ теории психологии спорта, а также практики процесса тренировки.

Практическая ценность данной работы заключается в возможности применения итога изучения в настоящем процессе спортивной тренировки легкоатлетов.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТЕ

1.1. Понятие психологической подготовки спортсменов

Подготовка индивида к конкретной деятельности является процедурой становления готовности к результативному участию в такой деятельности. В таковой готовности следует отметить некоторые составляющие, такие как функциональный, мышечный, эмоциональный и т.п.

К самой различной деятельности, к всем ролям индивиду необходимо быть готовым эмоционально. В особенности если это новая деятельность, при условиях, которые периодически изменяются, а также постепенное достижение различных целей, изменениях потребностей и ценностных направленностей. Таковой деятельностью признается спортивная.

От эмоциональной подготовки человека к самому процессу деятельности, а также и к различным ее факторам, например, определенный образ жизни, оценка личности как таковой, вероятные поощрения и санкции, эмоциональное напряжение и т.п., все те, которые неукоснительно сопутствуют всем видам результативной деятельности, в большинстве случаев зависит внутренний эмоциональный комфорт, удовлетворение своей деятельностью.

Спортивная подготовка в качестве целостного процесса становления и улучшения различных двигательных умений спортсмена и его свойств (как физических, так и эмоциональных), имеет принцип построения на научных началах становления и развития двигательной деятельности личности, учитывая его индивидуально-определенных особенностей (например, пол, состояние здоровья, возраст и иные категории), образа жизни и также условий при проведении тренировок.

Никакая из поставленных задач тренировок никогда не сможет решиться в положительную сторону, используя только способы физических упражнений. Для

успешной подготовки легкоатлетов чаще всего используются следующие средства: идеомоторные и физические упражнения, конкретные требования к внешней среде, аутогенная тренировка, методы восстановления, а также правильный гигиенический режим. Постоянные занятия спортом являются важным фактором, который способствует стабильному развитию двигательных качеств спортсмена, а также и положительных качеств личности, воспитанию воли и нравственности.

Эмоциональная подготовка представляет собой совокупность психолого-педагогических влияний, которые применяются для того, чтобы сформировать и усовершенствовать у спортсменов качества личности и эмоциональные свойства, которые в свою очередь обязательны для отличного выполнения тренировочной деятельности, а также подготовки к состязаниям и уверенного участия в них.

Важным фактором победы в условиях одинаковых уровней физической и технико-тактической подготовки считается эмоциональная готовность спортсмена к участию в состязании, формируемая в процессе психической подготовки личности.

Учитывая то, что эмоциональные состояния являются фоном, который придает соответствующее влияние на действия человека, состояние эмоциональной готовности следует охарактеризовать как уравновешенную, сравнительно устойчивую совокупность характеристик личности спортсмена, благодаря которым появляется динамичность психических процессов, которые направлены на ориентирование личности в предсоревновательных ситуациях и в обстоятельствах соревновательного поединка, на адекватного таким обстоятельствам самоконтроля своих действий, ощущений, мыслей, а также и поведения в общем смысле, которые связаны с разрешением внутренних соревновательных задач, которые ведут к получению желаемого результата.

Исходя из вышеизложенного можно сделать вывод, что эмоциональная подготовка ориентирована на процесс формирования у спортсмена установки на состязательную деятельность, а также на возникновение обстоятельств для

адаптации к сложным и тяжелым условиям данной деятельности. Данная точка зрения объясняется тем, что, с одной стороны, обстоятельства состязаний довольно однородны, а с другой стороны, спортсмен обладает индивидуальными и неповторимыми качествами личности.

Эмоциональная подготовка может помочь появлению такого психического состояния, способствующего помимо наилучшего применения физической и технической подготовленности, но и дает возможность противодействовать предсоревновательным и самим соревновательным негативным обстоятельствам (таким как отсутствие уверенности в собственных силах, боязнь проигрыша и т.п.).

Тренировки, а тем более и сами соревнования спортсменов высокого уровня можно охарактеризовать эмоциональными и физическими нагрузками, ввергающих напряженность почти за рамки возможного.

Несмотря на всю ценность психогигиенических мероприятий, эмоциональная подготовка представляет собой в первую очередь воспитательное действие, которое направлено на развитие качеств личности с помощью формирования у него определенной совокупности отношений. Вышеуказанное дает возможность для перевода непостоянного характера эмоционального состояния в постоянный, иными словами в качество личности. Несмотря на это эмоциональная подготовка спортсмена к длительному процессу тренировок происходит, во-первых, благодаря постоянному развитию и улучшению мотивации спортивных тренировок, а, во-вторых, благодаря возникновению положительных отношений к разнообразным сторонам процесса тренировок.

Эмоциональная подготовленность в качестве постепенных воздействий является одним из видов управления улучшением спортсмена, а в варианте применения воздействий спортсменом самостоятельно такая подготовка является процессом саморегуляции и самовоспитания.

Руководство на первоначальных стадиях, до времени наступления предсоревновательной подготовки, понимается в качестве целенаправленного и

регулярного применения методик, которые направлены на:

- улучшение условий тренировочной деятельности по установлению умений своевременного решения задач;
- формирование волевых и эмоциональных качеств, которые определяются способностями к разрешению таких задач;
- регуляцию психических состояний, которые относятся к решению данных задач.

В обыденном процессе тренировок эмоциональная подготовка как бы включается в иные виды подготовки (а именно техническую, тактическую, физическую), несмотря на то, что имеет самостоятельные цели и задачи. В случае, когда целью психической подготовки предстает осуществление потенциальных возможностей спортсмена, которые обеспечивают результативность деятельности, тогда разнообразие внутренних задач (становление мотивации, воспитание волевых качеств, улучшение двигательных умений, развитие интеллектуального мышления и т.п.) приводит к тому, что все тренировочные методы в какой-либо мере содействуют разрешению задач эмоциональной подготовки.

Специфика различных видов спорта определяют конкретное содержание эмоциональной подготовки, ее построение, способы, средства.

Учитывая вышесказанное, эмоциональной подготовкой спортсмена следует считать процесс улучшения его возможных психических способностей в объективных итогах, которые соразмерны таковым способностям.

Создание психической подготовки неразрывно взаимосвязано с использованием конкретных принципов. Рассмотрим их немного подробнее.

Принцип сознательности представляет собой понимание того, что все способы эмоциональной подготовки имеют возможность быть результативными только, если спортсмен использует их осознанно, с убежденностью в том, что такое средство сопутствует его индивидуальности и станет полезным в такой конкретной ситуации. Запрещено принуждать к определенным средствам

психического воздействия административными способами. Также следует учесть, что спортсмен должен не только доверять кому-либо в результативности таковых средств, но и осознать это (познание механизмов влияния таких средств, использование умений самоконтроля и самоанализа).

Принцип систематичности выражается в работе по некому плану, преемственности, когда все вновь возникшие влияния содержат в себе воздействие предыдущих и подготавливает к предстоящим. Только систематическое, постепенное, целеустремленное использование совокупности психических способов, учитывая все соответствующие факторы, может принести успех и победу.

Принцип всесторонности заключается в единой структуре способов и средств психической подготовки, которая обеспечивает единение общей и частной подготовки спортсмена, равно как психические влияния дают намного больший результат, когда влияние происходит не на единичную узкую область, а на всю психику, а именно нацеленность личности спортсмена, его нейродинамический статус, интеллект.

Принцип согласованности имеет прямое отношение к технологии эмоциональной подготовки, осуществлению ее мероприятий в конкретном промежутке времени. Такие мероприятия обязаны быть распланированы вместе с иными мероприятиями, которые логически составляют совокупность спортивной подготовки. В качестве примера: психорегулирующая тренировка (далее ПРТ) просто обязана быть согласованной с занятиями тренировок и в связи с частными задачами она должна занять самостоятельное место перед занятиями, уже после них либо же в перерывах (в случае использования краткого вида ПРТ).

Принцип индивидуализации обязывает тренера обладать всеобъемлющими знаниями отличительных черт спортсмена с дальнейшим выбором конкретных психических влияний, соответствующих таковым отличительным чертам и свойствам.

Таким образом, эмоциональная подготовка характеризуется в качестве

специально упорядоченного процесса влияний на спортсмена и самостоятельных воздействий для того, чтобы воздействовать на чувства, мнения, какие-либо установки и сформировать специфические психические способности.

Эмоциональная подготовка спортсменов является одним из вариантов учебно-педагогического процесса в ФКиС. Результатом предстает формирование и улучшение важных для конкретного вида спорта качеств личности посредством перемены совокупности отношений спортсмена. В качестве главной задачи такого процесса считается возникновение психической подготовки спортсмена:

- к длительному процессу тренировок;
- к состязаниям в общем понимании как специфическому виду деятельности;
- к определенному соревнованию.

Эмоциональная подготовка легкоатлета гарантирует результативность осуществления его тактических, технических и функциональных способностей, приобретение наиболее высокой работоспособности в процессах тренировок, улучшение итога выступления на соревнованиях.

Эмоциональная подготовка имеет направленность на развитие умения спортсмена овладевать собой, а также чувствами, волнениями, умения отвлекаться от различных раздражителей, осознанно замедлять негативные виды психологических состояний, которые возникли при наличии определенных факторов соревнований, а также применять в различных внешних обстоятельствах максимальные усилия, не нарушая при этом координацию и динамику движений и т.п.

Эмоциональная подготовка проводится путем воспитания волевых свойств личности спортсмена, обучения его к обстоятельствам соревнования и к состязанию с противником. Достаточно важное значение имеет самовоспитание легкоатлета, которое настраивает на бескомпромиссное состязание, на выявление собственных сил и возможностей. Спортсмены просто обязаны доверять своим силам и настраиваться на преодоление всевозможных психологических

барьеров. Ни одно из внушений тренера не сможет помочь, если спортсмен не будет обладать убежденностью в собственных возможностях увеличения улучшения результатов. Чтобы этого добиться тренер должен представлять легкоатлетам незнакомые им ранее силы индивида вместе с реалиями их проявления, с методами преодоления эмоционального барьера.

В данный период времени спортсмен довольно далеко находится от реальных пределов в лёгкой атлетике. Учитывая физиологию можно сделать вывод, что человек имеет большой запас возможных сил. В исключительных случаях, к примеру, в момент особой опасности, индивид способен проявлять неопишемую силу, мощь, выносливость и т.п. О подобных моментах должны знать и помнить все спортсмены. Несмотря на вышеуказанное такая энергия не проявляет себя в обыденных обстоятельствах, следовательно, обычного желания мало. Здесь нужен довольно сильный эмоциональный подъем, который в свою очередь в большое количество раз усиливает работоспособность центральной нервной системы (далее ЦНС).

Принимая участие в состязаниях спортсмены имеют таковой подъем, но он достаточно слаб для проявления всех возможных сил спортсмена. Соответственно спортсмен не может рассчитывать лишь на так называемое «механическое» действие эмоций, которые возникают в процессе соревнования. Самые важные запасы стабильности и увеличении итога на состязании заложены в высокой психологической подготовке легкоатлета.

Психологический барьер является главной причиной для того, чтобы «запретить» проявление возможных способностей у спортсмена. Иные причины, помимо эмоционального барьера, бывают самыми различными, но уверенно можно сказать, что они всегда являются неким препятствием в ходе спортивного роста. У всех спортсменов барьеры разные, например, в одном случае барьером признается убеждение в проигрыше перед всем известным чемпионом, в другом случае – убеждение в том, что побеждают лишь особо одаренные люди, и поэтому нет никаких шансов на победу.

Наиболее часто у спортсменов возникает самый важный барьер, а именно поклонение рекордам – спортсмены довольно близко приближаются к рекорду, но не могут переступить через него.

В настоящее время лёгкая атлетика регулярно показывает примеры уверенного превышения итогов, которые не так давно представлялись невозможными. Безусловно, современная техника, способы тренировки и обстоятельства для соревнований сейчас наиболее совершенны. Однако не следует забывать, что секрет преодоления эмоциональных барьеров находится в храбрости самого спортсмена, в его неразрушимой уверенности в способности достичь поставленной цели.

1.2. Общая и специальная психологическая подготовка спортсменов

Деятельность спорта в самых разнообразных ее формах требует, чтобы спортсмены развивали огромную систему психических процессов и состояний, пронизывающих все области деятельности спортсмена в период тренировок и состязаний, при этом развивали не в общем смысле, а учитывая также специфику своего вида спорта.

Непосредственно такие характерные черты функций психики и положений имеют большое значение в сфере спорта и не могут не учитываться в ходе общей эмоциональной подготовки. Главной задачей такой подготовки спортсмена признается развитие и улучшение таких черт, как целеустремленность, уверенность, самостоятельность, храбрость, настойчивость, самообладание, сила воли и т.п.

Под целеустремленностью следует понимать умение осознанно устанавливать общие (имеют далекие перспективы) и частные цели (производятся в скорейшее время и осуществляют помощь в достижении общей цели).

Под дисциплинированностью понимается умение подчинять собственные деяния тем требованиям, которые соответствуют пониманиям долга, нормам,

правилам, которые были приняты обществом. Данная категория требуется везде: дома, в образовательных учреждениях, на производстве и т.д. Дисциплинированность необходима также и спортсменам, она в большинстве случаев определяет результативность их подготовленности и непосредственном участии в самих состязаниях.

В основании осознанной дисциплинированности заложены качества морали, убеждение в ее необходимости. Воспитание на практике такого качества должно быть начато еще с самой первой минуты первой тренировки с молодыми спортсменами. Слаженная команда и разумность тренера, ясный старт занятия, а также постоянная посещаемость являются залогом дисциплины в группе. Неукоснительное соблюдение норм тренировки и принятие участия в состязаниях, немедленное выполнение указаний тренера, прекрасное поведение на занятиях, а также и в иных местах является тем главным, на что регулярно обязан обращать свое внимание тренер.

Огромное влияние на воспитание дисциплинированности оказывает соблюдение как гигиенического, так и тренировочного режимов, а также неприемлемо курить и принимать алкогольные напитки. Тренер обязан всегда поддерживать на должном уровне свои требования к ученикам, все проступки и варианты поведения должны находиться под неукоснительным вниманием тренера, никакие нарушения не могут остаться без соответствующих санкций. Вместе с тем тренер обязательно должен соответствовать тем требованиям, которые он преподносит ученикам, он должен являться образцом дисциплинированного человека.

Решительность представляет собой возможность к разумному и объективному анализируванию своих сил и способностей, в следствие с этим спортсмен без всех сомнений осуществляет правильные действия и исполняет их безошибочно. Установление у спортсменов уверенности в своих возможностях дает им в некоторой мере показать волевые свойства, получить новые нагрузки на тренировке, преодолеть немислимые границы. Укреплению веры в свои силы у

спортсмена способствует вступлению на новый этап подготовки через большую работу над собой.

Молодому спортсмену следует знать, что при малейшем допущении отрицательных мыслей, он может значительно ухудшить свои показатели в спорте. Для представления подобных обстоятельств приведем следующий пример. Спортсмена описывается задача, в которой им нужно пойти по бревну, которое находится на земле. Удастся ли им решить такую задачу? Вероятно, все они улыбнутся и скажут, что такая задача легко ими решится и нет ничего проще. Однако, если добавить в качестве условия, что такое бревно находится над пропастью, то улыбки исчезнут, как будто их никогда и не было на их лицах. Все из спортсменов понимают, что все навыки у них остались те же, что и были ранее, но все-таки пройти по подобному бревну достаточно опасен и представляет угрозу их жизни.

Спортсмены, которые длительное время тренируются, прекрасно осознают, что большую нагрузку могут выдержать при условии, если они не мыслят об усталости, если они не пытаются найти ее причины, если, они, увлекаясь состязанием, делают все для того, чтобы пройти нужную дистанцию вовремя и технично.

Инициативность представляет собой возможность разумно оценить получившиеся обстоятельства в ходе спортивных состязаний и самостоятельно решить их, возложив на себя ответственность за все совершаемые деяния.

Самостоятельность является некой возможностью принять нужные решения, начать и довести до конца требуемые действия без каких-либо указаний и помощи со стороны тренера либо иных спортсменов, а также проявить изобретательность и интеллект. Навыки спортсмена ставить перед собой цели и действия, благодаря которым можно их достичь, самостоятельно реализовывать решения требуют воли, что означает обязательность этого в любых случаях. Роль таких качеств увеличивается на более высоких положениях спортивной подготовки, когда

значимость индивидуальных отличительных черт повышается и требует максимального участия спортсмена в самостоятельной подготовке.

Самостоятельность и инициативность основываются на руководящие положения сознательности и активности. Тренер должен регулярно обучать спортсменов к самостоятельным действиям, к осознанному подходу к решениям установленных задач, к креативному приложению сил.

Смелость означает возможность активно совершать действия ради достижения поставленной цели в трудных и сложных ситуациях, осознавать вероятность наступления негативных для себя результатов, для примера, вероятность получения травмы. Храбрость является неотъемлемой составляющей мужества. Однако если храбрость безрассудная, и индивид бросается в опасность, не рассуждая о последствиях и своих действиях, это не является мужеством. В спорте, труде, при выполнении воинского долга храбрость понимается в качестве энергичного и бесстрашного, заранее спланированного, а также выработанного проявления взаимосвязи силы воли, решительности и смелости.

Настойчивость представляет собой возможность идти к намеченной цели, не останавливаясь, несмотря ни на какие сложности и неудачи, стремление, быть победителем в состязании с такими трудностями.

Решительность представляет собой возможность немедленно принимать более верное из всех решений и приводить его в жизнь при определенных обстоятельствах. Решительность основывается на силу воли и физическую подготовку спортсмена. Требуется достаточно большая решительность, чтобы сделать перед собой конкретную задачу по повышению рекорда, получить победу, совершить для такого напряженную тренировку в течении продолжительного времени.

Чтобы воспитать решительность существуют три варианта. Первым из них является получение спортсменом навыков в период осуществляемых вместе с тренером изучения примеров решительности. Помимо обсуждений на представленную тему, нужно также побеседовать про ситуации, которые

произошли на виду у спортсменов, в период их присутствия на состязаниях. Иногда нужно использовать различные сюжеты, представленные на киноленте и видео.

Второй вариант заключается в исполнении случаев, которые искусственно были созданы на стенде, макете и т.п. Важное значение имеют специальные тренажеры, например, автоматы, которые требуют только моментальной оценки данной ситуации и соответственно решения. Также огромную помощь будут оказывать тренажеры, которые управляются спортсменом по поставленной программе и с независимым творчеством.

Третий вариант и самый главный заключается в практическом осуществлении полученных умений и навыков, используемых в тренировке и состязаниях. Следует в обязательном порядке последовательно усложнять ситуации и обучать спортсменов храбро справляться с возникающими трудностями. Спортсмены обязаны усвоить, что поражения в начальных попытках осуществления принятого решения в дальнейшем несомненно приведут к достижению поставленной цели.

Самообладание является умением найти себя в различных сложных и неожиданных ситуациях, возможностью управлять собственными действиями, и при этом проявлять разумность и удерживать негативные эмоции. Представленное качество дает возможность сохранить эмоциональную устойчивость и спокойствие перед началом соревнований, а также и в ходе самого состязания, обеспечивать верную реакцию и поведение индивида при разнообразных внешних факторах, которые зачастую «сбивают» спортсмена. Выдержанность в действиях спортсмена, его самообладание, склонность к разумным выводам и обдуманному поступкам необходимы помимо общественной жизни, учебы, работы и т.п. Вышеуказанное обязательно также и в спорте, в качестве гарантии дисциплинированности, умения исполнять неукоснительно все трудные по координации и самые сложные по эмоциональным напряжениям задачи, упражнения.

Эмоциональная устойчивость атлета, его спокойствие и самообладание в различных трудных состязательных обстоятельствах являются довольно важными принципами ради проявления возможных способностей при наличии эмоционального подъема. Благодаря нестабильной психики позитивная эмоциональная возбужденность имеет возможность стать нервной заторможенностью, в следствие чего это приведет к упадку функциональных способностей. Направленность спортсмена на внешнюю поддержку подтянутости способствует формированию и внутренней собранности, содействует возникновению самообладания. С учетом вышесказанного спортсменам желательно не применять широкие жесты, различные гримасы и мимику. Умиротворенное выражение лица, улыбка являются помимо отражения эмоционального спокойствия, также и методом успокоения при условии появления раздражения.

Стойкость представляет собой возможность переживать различные сложности и трудности, которые проявляются в ходе спортивного состязания, а также продолжать принимать участие в соревновании при условиях переутомления, при получении травмы, и при этом проявлять значительную силу воли.

Все свойства взаимосвязаны между собой, развитие и улучшение некоторых из них помогает развиваться и улучшаться другим.

Обобщенная подготовленность разрешается двумя способами. Первый из них подразумевает обучение спортсмена стандартным приемам, которые обеспечивают эмоциональную подготовку к деятельности в трудных условиях, а именно происходит обучение средствам саморегуляции психических состояний, стадии активации, концентрированию и распределению внимания, методам самоорганизации, мобилизации на высшие волевые и физические способности. Второй способ подразумевает под собой обучение средствам моделирования в деятельности тренировок ситуаций состязательной борьбы с помощью словесно-образных моделей.

Обобщенная эмоциональная подготовка предполагает становление личности спортсменов, а также межличностных отношений, формирование спортивного интеллекта, специальных эмоциональных функций и психомоторных свойств. Тренеры, выступающие в качестве преподавателей, обязаны обучать спортсменов в атмосфере нравственных основ.

В ходе эмоциональной подготовки образуются еще и специфические моральные свойства, такие как стабильный интерес к определенному виду спорта и в общем спорта, дисциплинированность при выполнении режима тренировок, ощущение долга перед коллективом и тренером, ощущение ответственности за исполнение определенного плана подготовки и итоги участия в различных соревнованиях.

Тренер устанавливает у спортсменов следующие значительные свойства: коммуникабельность, доброжелательность, уважение к близким, устремленность к самовоспитанию, спортивное самолюбие и т.п.

В ходе эмоциональной подготовки устанавливается психическая устойчивость в самых разнообразных обстоятельствах жизни и тренировки, в обстоятельствах состязаний. Образовываются позитивные межличностные отношения (а именно общие моральные правила поведения, слаженность, взаимопомощь, положительная эмоциональная атмосфера в процессе подготовки и состязаний), взаимное понимание участников команды. Сущность интеллекта в спорте состоит из объемного кругозора и осведомленности, умения планировать и анализировать ход подготовки, оценивать собственную тренированность и обобщать свой опыт, а также и опыт окружающих.

Воспитание силы воли, которая проявляется при выполнении режима тренировки, в том числе и в состязаниях, также разрабатываются следующие черты: направленность на результат и самостоятельность в процессе подготовки, упорство в изучении навыков мастерства при условиях чрезвычайных нагрузок, храбрость и самообладание при осуществлении упражнений, которые связаны с

неким риском, решительность и инициативность в сложных обстоятельствах состязаний, стойкость и выдержанность в условиях утомления.

Тренер просто обязан принимать участие в процессе формирования таковых свойств у собственных учеников. Чтобы этого добиться ему следует познать в диалогах со своими учениками мотивирование к спорту, увеличить их целеустремленность посредством признания ее более заманчивой и доступной; а также поставить прямые задачи. Необходимо создать эмоциональный фон (посредством многообразия упражнений, игровым и состязательным способом, шуткой и т.п.), который повысит работоспособность и увеличит интерес подопечного.

Если пользоваться так называемым эффектом сложностей, то соответственно эти трудности следует последовательно увеличивать. Категорически не рекомендуется перед учеником ставить такие цели, которые ему изначально будет невозможно достичь. Плохая подготовка, физическая и эмоциональная, сделает все попытки достичь лучшего результата в такой задаче приведет лишь к перенапряженности и нервной заторможенности.

Безусловно нужно, чтобы новичок в спорте в ходе подготовки приобрел все, что только необходимо для состязательного упражнения, а затем выполнял бы его самостоятельно с радостью, отвлекаясь только лишь на борьбу с собой, а не с конкурентами, чтобы не было мыслей о моральном и финансовом стимулировании.

Воля к победе представляет собой возможность, проявляемая в совокупности со всеми волевыми свойствами спортсмена, которая опирается на моральные качества личности. Помимо вышеуказанного следует целенаправленно укреплять волю к победе. Ради такого тренер обязан чаще обсуждать с учениками представленную тему, осуществлять помощь в формировании у них так называемого «вектора» мыслей в сторону реальности получения желаемого результата, а также приводить примеры лучших мастеров в сфере спорта. Довольно большое значение для спортсменов имеет услышать от тренера такие

доводы, которые объяснили бы им их способности для повышения спортивного мастерства, борьбы до получения победы.

Самая важная задача специальной эмоциональной подготовки спортсмена к определенному состязанию заключается в возникновении эмоциональной готовности к такому выступлению. Состояние психической подготовленности к состязанию является единым проявлением личности спортсмена. Составляющие такой динамической совокупности указаны в таблице (Приложение №1).

1.3. Средства и методы психологической подготовки спортсменов

Сущность определенных способов и средств, которые применяются в ходе эмоциональной подготовки спортсменов, показывает следующая классификация.

Если за основание взять цель использования, средства и способы эмоциональной подготовки делятся на:

- мобилизующие;
- коррегирующие (поправляющие);
- релаксирующие (расслабляющие).

По своему содержанию делятся на три представленные группы:

– психолого-педагогические (убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие, комбинированные);

– преимущественно психологические (суггестивные, иными словами внушающие; ментальные, сочетающие воздействие словом и образом; социально-игровые, комбинированные);

– преимущественно психофизиологические (аппаратурные, психофармакологические, дыхательные, комбинированные).

По сфере влияния средства и методы делятся на:

- средства, которые направлены на исправление перцептивно-психомоторной сферы (т.е. на качества, связанные с восприятием ситуации и моторными действиями);

- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- средства воздействия на волевую сферу;
- средства воздействия на эмоциональную сферу;
- средства воздействия на нравственную сферу.

По адресату средства и методы психической подготовки делятся на:

- средства, которые направлены на эмоциональную подготовку тренера;
- средства управления спортсменом.

По времени применения эти средства и методы делятся на:

- предупреждающие;
- предсоревновательные;
- соревновательные;
- постсоревновательные.

По характеру применения выделяются такие средства и методы, как саморегуляция (аутовоздействия) и гетерорегуляция (влияние иных участников педагогического процесса - тренера, психолога, врача, специалиста массажа и т.д.).

На избрание определенных средств и способов значительное воздействие оказывают категории времени, места состязания, социально-психологический климат, а также и индивидуальные черты спортсмена.

Мобилизующие средства и способы имеют направленность на увеличение эмоционального тонуса, становление некой установки на высокую интеллектуальную деятельность спортсмена. К таким средствам обычно относят следующие словесные категории: самостоятельные приказы, убеждения; различные психорегулирующие упражнения, к примеру, «психорегулирующая тренировка» (вариант «мобилизация»), упражнения для сосредоточения; а также

физиологические влияния по типу возбуждающего варианта акупунктуры, возбуждающий массаж.

Корректирующие способы имеют отношение к сфере словесных и обладают формой гетеродействия. Такими способами являются разнообразные типы сублимации (иными словами, все идеи спортсмена о вероятном результате состязаний «испаряются» в сторону анализа своих технико-тактических деяний), средства изменения целенаправленности, прием рационализация (спортсмену было объяснено все о механизме стресса, который был начат, тем самым делая данный стресс все менее опасным), «гимнастика чувств» по системе К. С. Станиславского (спортсмену специально предлагается показать стресс, гнев и т.п.).

Успокаивающие способы имеют направленность на понижение статуса возбуждения и делают более легким ход эмоционального и физического восстановления. Для примера возможно указать на виды психорегулирующей тренировки «успокоение», «прогрессивную релаксацию» (последовательное напряжение и расслабление мышц), «паузы психорегуляции», релаксирующий массаж. Психологически учебные способы являются частью компетенции помимо психолога также и тренера, они базируются на словесном влиянии и осуществляются в основном на моральную и нравственную сферу индивида. Верное осуществление слова признается значительным средством эмоциональной подготовки.

Физиологические способы по технологии, однако, которые несут в себе эмоциональное влияние (обычно косвенное), называются психофизиологическими. Подобными способами значатся акупунктура, массаж, разминка, в особенности, если она эмоционально верно составлена и преследует задачу создания у спортсмена нужного настроения.

В большой раздел способов эмоциональной подготовки входят средства произвольной саморегуляции. По способам применения подобными средствами имеют все шансы являться убеждение, самоприказ, двигательные и дыхательные

упражнения, а также реализация механизмов представления и воображения (к примеру, при помощи приемов идеомоторной тренировки).

Способы и приемы психологических учебных влияний, которые применяются ради формирования личности и межличностных отношений:

- 1) информирование спортсменов о характерных чертах развития их качеств личности и коллективных особенностей команды;
- 2) способы словесного влияния: разъяснения, советы, похвала, критика, ободрение, суждение, примеры авторитетных людей и др.;
- 3) способы совокупного влияния: поощрение, наказание, общественные и личные поручения;
- 4) морально-психологическое познание спортсменов в процессе занятий;
- 5) индивидуальный пример тренера и знаменитых спортсменов;
- 6) учебное влияние коллектива;
- 7) общие мероприятия коллектива: установление и укрепление традиций команды, влияние важных людей, лидеров, групповые диалоги по поводу исполнения учебного и тренировочного планов, поведения спортсменов, результатов состязаний, организация наставничества производственных и иных коллективов;
- 8) организация целенаправленного влияния предметов искусства и литературы;
- 9) последовательное познание увеличения сложности заданий тренировок и уровня нагрузки;
- 10) формирование неукоснительных условий режима на тренировках;
- 11) прогнозирование состязательных и предсоревновательных ситуаций, в которых преобладает стресс, с использованием способов секундирования;
- 12) принятие участия в гандикапных соревнованиях и прикидках.

Можно выявить главные качества эмоциональной подготовки спортсмена.

Идеомоторными упражнениями предстает мысленное выполнение какого-либо определенного действия. Их результат имеет основу в качестве

двигательных и функциональных реакций, которые одновременно возникают у индивида тогда, когда происходит представление о движении. Несмотря на то, что таковые реакции достаточно слабы, они точно и ясно соответствуют тем, которые появляются в результате практического исполнения такого упражнения, его составляющей, связки, имеют все шансы породить овладение техникой и тактикой, настроить на будущее фактическое исполнение, укоренить навык, улучшить выражение двигательных свойств. В ходе идеомоторного упражнения возможно начало образования двигательного опыта.

Аутогенная тренировка представляет собой влияние на психологическое состояние (для релаксации, понижения возбужденности, начальной настройки, преодоления установленных рекордов) путем самовнушения спортсмена либо внушения тренера, психолога.

Единым принципом методологии психологической подготовки спортсмена предстает перед нами влияние не только на сознание, но и на подсознание личности. Определенные способы и виды работы обязаны реализовываться, учитывая все уровни влияния на организм и поведение индивида.

Лекции и обсуждения используются для психологического обучения спортсменов. Их сущность обязательно должна включать следующее: пояснение характерных черт психических состояний, которые имеют отношение к спорту; подготовка к специфическим средствам, поведенческим актам и т.п. Необходимо всегда помнить, что главным способом влияния на сознание спортсмена считается убеждение.

При общении с иными индивидами при нахождении спортсменов главным способом влияния предстает косвенное внушение, так как сущность диалогов косвенно имеет направление на спортсмена.

Спортсмены ощущают сложности борьбы с усталостью. Следовательно, способом разъяснения тренер обязан доносить до спортсмена мысли, что недостаточно иметь сильные мышцы и крепкий организм. Следует также обладать волей для продолжения упражнений, несмотря на усталость, которая

наступает все больше и влияет на возникновение желания все прекратить. Представленного желания ни в коем случае нельзя допускать.

Спортсмену следует выполнять так называемую мысленную поддержку себя: «смогу», «вынесу», «перетерплю» и т.п.

Также, если занятия проводятся с начинающими либо слабыми спортсменами, используют коллективный способ исполнения упражнений: видя, как более сильные люди выполняют упражнения, возникает желание им соответствовать, равняться на них, и спортсмен вырабатывает привычку для перенесения нагрузки и затем выполняет такие же упражнения, но уже самостоятельно.

Довольно важно исполнить в едином занятии так сказать «цепочку» практических, последовательно сложных заданий, иными словами упражнений, имеющими определенные показатели. Привлекают внимание учеников на обязательность исполнения всех упражнений на должном уровне, несмотря на все трудности.

Спортсменам следует поручать задания по самостоятельному овладению составляющими техники движений, по ее улучшению, имея основания на кинограмме, видеопоказе, словесном истолковании либо же воодушевляясь тем, что преподнес мастер спорта.

Важными могут являться и следующие задания: знакомство со спортивной публикацией либо любимой частью книги, проверка на тренировке изучаемые в них упражнения и т.п., осуществить анализ итога и выразить собственные выводы в любой форме.

Гетеротренинг (сеанс обучения аутогенной тренировке). При состоянии релаксации спортсмены обучаются и осуществляют повторение специально разработанных формул самовнушения.

Внушенный отдых. Происходит внушение спортсмену покоя, релаксации в состоянии полнейшего расслабления при чувстве положительной тяжести тела и некоего тепла в мышцах. Когда он находится в состоянии полудремоты, то

происходит восприимчивость самых разнообразных словесных формул. Способом влияния предстает внушение, влияние на различные уровни подсознания и сознания.

Гипноз, иначе говоря внушенный сон, с обладанием сохранности большой восприимчивости спортсмена того, о чем повествует ведущий. Влияние на подсознание. Способом является императивное внушение.

Аутотренинг. Независимое, без каких-либо вмешательств реализация ранее подготовленных либо исследованных внушений в состоянии глубочайшего расслабления. Задачей признается изменение состояния внушения на самовнушение, улучшение механизмов саморегуляции. Методом признается самовнушение.

Размышления и рассуждения. Такое является приемами изменения состояния внушения на самовнушение, однако, при помощи способа самоубеждения.

Использование представленных способов в совокупности улучшает систему саморегуляции спортсмена. В дальнейшем (во время состязаний) такая методика намного облегчает работу саморегуляторных систем сознания, благодаря снижению отрицательного воздействия подсознания (Приложение № 4).

Обучение станет безрезультативным при условии, что спортсмен не будет регулярно заниматься самовоспитанием.

Желание самовоспитания происходит за счет обучения способам саморегуляции. В начальную группу входят достаточно легкие приемы. Они требуют, чтобы их запомнили и реализовывали в нужный момент. Данные средства саморегуляции имеют также наименования «отключение» и «переключение». Так называемую функцию стабилизации тут исполняют фигуры отражаемого и отношение соответственно к ним, что сложились у спортсмена.

Следующая группа способов саморегуляции становится отражением собственного физического «Я». Здесь преобладают специальные упражнения.

Надзор и регулирование тонуса мимических мышц. Такой способ требует специфической подготовленности. Значительный результат получается, когда в

ходе освоения таким способом спортсмен уточняет и закрепляет его в различных жизненных обстоятельствах. Главным критерием освоения представленным способом саморегуляции считается умение чувствовать собственное лицо в виде маски (иными словами отсутствие мышечного напряжения).

Надзор и регулирование системы мышц спортсменов. Эмоциональная напряженность обычно вызывает чрезмерное ее напряжение. Тренировка по поводу расслабления мышц проводится при помощи словесных самоприказов, а также самовнушений, которые способствуют концентрации сознания на конкретных системах мышц.

Надзор и регулирование темпа речи, движений. Психическая напряженность, совместно с мышечной скованностью, проявляется в увеличении обычного темпа речи, движений, также у спортсмена появляется суета, беспричинная расторопность. В представленной ситуации управление собственным состоянием объединяется с желанием избавления от суетливости, исключения обязательности спешки.

Специфические упражнения дыхания. Умиротворенное, ровное, глубокое дыхание порождает понижению напряжения. Освоенное и успешно закрепленное ритмичное дыхание является достаточно результативным средством саморегуляции психического напряжения.

Разрядка. Используя данный способ, происходит вывод психического напряжения. На подобии метода саморегуляции разрядка осуществляется, как правило, в специальных формах разминки (исполнение конкретного упражнения в полную силу).

Значительно результативны методы саморегуляции, которые связаны с отражением собственного духовного «Я» (иными словами направление сознания на себя). Для подобных средств свойственны различные приемы.

Отвлечение внимания с помощью сюжетных взглядов и воображений. Довольно значительно для саморегуляции психических состояний навыки

создания и закрепления в сознании воспоминаний прошлого (которые связаны с чувством спокойствия и уверенности).

Самовнушение. В ходе деятельности в сфере спорта индивид имеет возможность создать себе наставления, приказы, также обращения к самому себе с различными просьбами и т.п. Важной составляющей представленного приема является принцип применения словесных формул.

Самоубеждение представляет своеобразную психотерапию, при которой саморегуляция производится в диалогах с собой либо же с кем-то иным. Требуется внимания тот факт, что существуют приемы саморегуляции, основа которых заключается в отражении спортсменов собственного общественного «Я».

Регуляция цели. Данный навык в нужное время создать цель в четком соответствии с собственными способностями, убрать ее в состоянии психической напряженности, затем заново придать ей актуальность в период, когда это действие потребуется. Вышеуказанное доступно только спортсмену с огромным спортивным стажем и большим опытом участия в состязаниях.

ГЛАВА II. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПОДРОСТКОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКОЙ

2.1. Организация исследования психологической подготовки подростков в лёгкой атлетике

Экспериментальная работа осуществлялась на базе ДЮСШ №19 г. Екатеринбурга, в период времени с ноября 2016 года по апрель 2017 года. В изучении участвовали легкоатлеты 13-15 лет, группы начальной подготовки. В ходе осуществления исследования реализовалось наблюдение за 16 спортсменами.

На начальной стадии исследования проводилось тестирование эмоциональной подготовки легкоатлетов 13-15 лет, по итогам которого были созданы экспериментальная и контрольная группы по 8 человек.

В обучение исследовательской группы включалась специфичная совокупность упражнений, которая была составлена для увеличения уровня развития возможностей эмоциональной саморегуляции у юношей 13-15 лет, которые занимаются лёгкой атлетикой.

Затем первая группа стала дополнительно заниматься по исследовательской программе, используя в учебно-тренировочном процессе способы психосаморегуляции. Вторая группа реализовывала учебно-тренировочную программу ДЮСШ.

Оценка уровня эмоциональной подготовки осуществлялась по итогам тестирования 2 раза (в начале и конце эксперимента):

1 стадия – сентябрь 2016 г.

2 стадия – апрель 2017 г.

Тренировочное занятие реализовалось в виде учебно-тренировочного занятия 3 раза в неделю, длительностью 1 час 30 минут.

Эксперименты по теме данной выпускной квалификационной работы осуществлялись в три стадии.

Первая стадия представляла собой исследование и анализ публицистики по теме эксперимента. На представленной стадии также были определены объект, предмет и методы исследования.

Изучением и анализом научной методической публицистики подтверждается большое значение и важность развития эмоциональных возможностей у молодых легкоатлетов, а также способов эмоциональной саморегуляции у них.

Исследование определенной научной литературы также способствовало выбору рациональных средств, приемов осуществления контрольных тестирований, реализации педагогического эксперимента, помимо этого еще и исполнения математической обработки показателей, которые были получены по итогам исследования.

На второй стадии эксперимента осуществлялись контрольные тестирования эмоциональной подготовки молодых спортсменов контрольной и экспериментальной групп.

Педагогическое исследование заняло значительную составляющую второй стадии представленного эксперимента. Сущностью его было осуществление в экспериментальной группе во время проведения учебно-тренировочных занятий по лёгкой атлетике специфически подобранной совокупности упражнений, направленной на формирование возможностей психологической регуляции у молодых спортсменов 13-15 лет. Итоги такого эксперимента были зафиксированы с целью их дальнейшего анализа.

В ходе третьей стадии эксперимента производилась математическая обработка и исследование полученных результатов. Также на представленной стадии были сформулированы выводы реализованного исследования.

2.2. Методы исследования психологической подготовки подростков занимающихся лёгкой атлетикой

Чтобы разрешить задачу, которая была определена в данной работе, были реализованы следующие приемы: исследование и обобщение публицистических источников, педагогическое тестирование, наблюдение, эксперимент, а также и способы математической статистики.

Исследование научно-методической литературы осуществлялся способом подбора и анализирования книг, брошюр, монографий, которые соответствовали теме эксперимента.

Анализовалась публицистика по различным дисциплинам, а именно – психология, спортивная метрология.

Большое значение в экспериментальной работе представляло исследование литературы на тему теории и методике эмоциональной подготовки спортсмена.

Педагогическое тестирование представляло собой измерение статуса эмоциональной подготовки контрольной, и, конечно же, экспериментальной групп. Оно осуществлялось перед и непосредственно после реализации педагогического эксперимента.

В процессе исследования эмоциональной подготовленности спортсменов к состязаниям подбирался ряд методик, осуществляющие помощь результативности эмоциональной подготовки легкоатлетов к состязаниям.

Методики для установления динамики тех состояний спортсменов дают возможность установить статус тревожности легкоатлетов.

Тревожность подразумевает индивидуальную чувствительность спортсмена стресса состязаний. В качестве индивидуальной черты она может быть охарактеризована в различных степенях склонности чувствовать в значительном количестве обстоятельства разнообразные страхи. Тревожность у легкоатлета в частности, а у спортсменов в общем, сопряжена с ожиданием общественных результатов его успешности либо неудачи.

Наиболее распространёнными методиками по выявлению уровня тревожности являются опросник Спилбергера, шкала Дж. Тейлор, кроме того и шкала тревожности шкала тревожности IPAT.

Личностная шкала самооценки Спилбергера включает в себя 20 вопросов (Приложение № 4). Подсчёт количества баллов ведётся следующим образом. Из суммы ответов на вопросы 2,3,4,5,8,9,11,12,14,15,17,18,20 вычитаем сумму ответов на вопросы 1,6,7,10,13,16, 19. К полученной разности прибавляется цифра 35. Суммарный показатель по шкале Спилбергера показывает: до 30 баллов - низкий уровень тревожности, от 30 до 45 баллов - средний уровень тревожности, свыше 45 баллов - высокий уровень тревожности [5, с.53].

Инструкция. Изучите подробно все предложения, которые приведены ниже, и вычеркните соответствующее число справа в соответствии с тем, как вы себя обычно ощущаете. Над вопросами долго не думайте, так как верных и неверных ответов не существует.

Шкала Дж. Тейлор, построенная на основе Министерского многопрофильного опросника, получила широкое распространение среди психологов-экспериментаторов для оценки общего уровня тревожности, опасения (страха). Эта шкала может применяться до и после соревнований. Её следует применять вместе с другими методиками (например, совместно с определением типологических свойств), а данные по ней дополнять другими бланковыми и проективными тестами для обеспечения её надёжности [5, с.53].

Спортсменам с высокой личностной тревожностью следует уделять особое внимание, при подготовке к ответственным соревнованиям. Для выявления таких спортсменов и осуществления мероприятий по созданию системы психологической защиты приведённые шкалы тревожности могут оказать неоценимую помощь [5, 53 с.].

Для выявления личностных особенностей спортсменов были подобраны следующие приемы:

- 1) оценка уровня притязаний Ф. Хоппе;

- 2) опросник темперамента Я. Стреляу;
- 3) оценка общей психологической устойчивости, разработанный В.Э. Мильманом;
- 4) тест мотивация к успеху;
- 5) шкала отношения к предстоящему соревнованию (ОПС);
- 6) шкала самооценки соревновательной личностной тревоги (СЛТ).

К характеристикам личности, связанным с достижением цели, относится уровень притязаний. Уровень притязаний определяется уровнем трудности выбираемой цели. Уровень притязаний определяется различными модификациями методики Ф. Хоппе, суть которой состоит в следующем.

Испытуемым предлагается ряд заданий, отличающихся по степени трудности. Все задания нанесены на карточки, которые расположены перед испытуемым в порядке возрастания их номеров. Степень трудности задания соответствует величине порядкового номера карточки. В предлагаемом варианте методики Хоппе испытуемым предлагается 12 заданий (с грифом "а", так как каждый вариант трудности может иметь несколько вариантов). Дается следующая инструкция: "Перед вами лежат карточки, на обороте которых написаны задания. Задания располагаются по возрастающей сложности. На решение каждой задачи отведено определенное время, которое вам неизвестно. Я слежу за ним с помощью секундомера. Если вы не уложитесь в определенное время, я буду считать, что задание вами не выполнено, и ставлю минус. Если уложитесь в отведенное время - ставлю плюс. Задание вы должны выбирать сами".

Экспериментатор может по своему усмотрению увеличивать или уменьшать отведенное на выполнение задания время и таким образом произвольно оценивать выполнение как правильное или неправильное. Только после оценки экспериментатора испытуемый должен выбрать другое задание. Число выборов целесообразно ограничить до 5.

Карточка 1. I степень трудности. Написать три слова на букву "Н".

Карточка 2. II степень трудности. Написать название четырех фруктов на букву "А".

Карточка 3. III степень трудности. Написать шесть имен на букву "П".

Карточка 4. IV степень трудности. Написать название шести государств на букву "И".

Карточка 5. V степень трудности. Написать пять названий станций метро на букву "П".

Карточка 6. VI степень трудности. Написать двадцать слов на букву "С".

Карточка 7. VII степень трудности. Написать, какие материки начинаются с буквы "А".

Карточка 8. VIII степень трудности. Написать название пяти государств на букву "М".

Карточка 9. IX степень трудности. Написать название пяти фильмов на букву "М".

Карточка 10. X степень трудности. Написать фамилии пяти известных советских киноактеров на букву "Л".

Карточка 11. XI степень трудности. Написать фамилии пяти известных русских художников, композиторов, писателей на букву "Р".

Карточка 12. XII степень трудности. Написать фамилии пяти известных русских художников на букву "К".

Вопросы каждого уровня трудности оцениваются соответствующим количеством баллов. Вопросы I степени оцениваются одним очком, II - двумя и т.д. В качестве оценки уровня притязаний используется суммарное количество выбранных очков. Например, если в тесте испытуемому предоставлялось 5 выборов и он в первый раз выбрал 4-ю, во второй - 5-ю, в третий - 4-ю, в четвертый - 7-ю и в пятый раз - 6-ю карточку, то уровень притязаний будет равен сумме: $4+5+4+7+6 = 26$ очкам.

Средняя величина единичных сдвигов после неудачи, показанных во всех тестах, принимается за меру сдвига после неудачи. В экспериментах Хоппе было выявлено, что в целом преобладает тенденция довольствоваться малым успехом, чем прекратить действие после неудачи, тем самым сохранить уровень притязаний и как можно более высокое мнение о своих возможностях [5, 57 с.].

Свойства темперамента, основанные на определенном типе нервной системы, наиболее устойчивы и постоянны по сравнению с другими психическими особенностями человека.

Одно из основных требований исследования свойств нервной системы - единство диагноза по двум или нескольким методикам. Нередко наряду с экспериментальными методами исследования свойств типа нервной системы используются наблюдения за жизненными проявлениями свойств нервной системы и опрос.

В основу предлагаемого опросника, направленного на оценку силы процессов возбуждения, торможения и их подвижности, положен "Опросник темперамента" зарубежного психолога Я.Стреляу, модифицированный с учетом специфики спортивной деятельности доктором психологических наук Б.А. Вяткиным (ПРИЛОЖЕНИЕ № 5).

Дается следующая инструкция: "Вам будет предложено несколько вопросов об особенностях вашего поведения в различных условиях и ситуациях. Это не испытание ума или способностей, поэтому нет ответов хороших или плохих. Мы заинтересованы в правдивых ответах. На вопросы следует отвечать поочередно, не возвращаясь к предыдущим ответам. Работайте быстро, не тратьте слишком много времени на обдумывание ответа - наиболее интересна ваша первая реакция. На вопрос можно ответить "да", "нет", "не знаю". Отвечайте "не знаю" лишь в тех случаях, когда вам трудно ответить "да" или "нет". Выбранный вами ответ на каждый вопрос следует обвести кружком. Не пропускайте какого-либо вопроса. Начинайте!"

Оценка степени выраженности каждого свойства (силы процессов возбуждения и торможения, а также их подготовленности) производится путем суммирования баллов, полученных за ответы на вопросы. Если ответ испытуемого совпадает с кодом, то он оценивается в 2 балла; если не совпадает, то испытуемый получает нулевую оценку; ответ "не знаю" оценивается в 1 балл.

Диагноз: сумма в 42 балла и выше по каждому свойству рассматривается как высокая степень его выраженности [5, с.58].

Тест на определения мотивации к успеху (ПРИЛОЖЕНИЕ № 6).

Стимульный материал представляет собой 41 утверждение, на которые испытуемому необходимо дать один из 2 вариантов ответов "да" или "нет". Тест относится к моношкальным методикам. Степень выраженности мотивации к успеху оценивается количеством баллов, совпадающих с ключом.

Исследования показали, что люди, умеренно и сильно ориентированные на успех, предпочитают средний уровень риска. Те же, кто боится неудач, предпочитают малый или, наоборот, слишком большой уровень риска. Чем выше мотивация человека к успеху - достижению цели, тем ниже готовность к риску. При этом мотивация к успеху влияет и на надежду на успех: при сильной мотивации к успеху надежды на успех обычно скромнее, чем при слабой мотивации к успеху.

К тому же людям, мотивированным на успех и имеющим большие надежды на него, свойственно избегать высокого риска.

Те, кто сильно мотивирован на успех и имеют высокую готовность к риску, реже попадают в несчастные случаи, чем те, которые имеют высокую готовность к риску, но высокую мотивацию к избеганию неудач (защиту). И наоборот, когда у человека имеется высокая мотивация к избеганию неудач (защита), то это препятствует мотиву к успеху - достижению цели.

Сокращенный вариант анкеты психологической надежности включает 22 вопроса. На листе ответов испытуемый отмечает суждение, соответствующее его

собственному. Каждый ответ относится к одному из 4 компонентов (кроме общего вопроса № 17) и оценивается определенным количеством баллов.

Как показывают исследования, средние групповые значения компонентов психической надежности (кроме мотивационного) закономерно увеличиваются с ростом спортивного мастерства.

Непосредственно перед соревнованиями в ходе тестирования юных легкоатлетов были использованы следующие тесты:

1. Шкала отношения к предстоящему соревнованию (ОПС) (ПРИЛОЖЕНИЕ № 8).

2. Шкала самооценки соревновательной личностной тревоги (СЛТ) (Приложение № 9).

Соревновательная личностная тревожность (СЛТ) дает представление о возможном реагировании спортсмена на соревновательную ситуацию. Чем выше СЛТ, тем больше вероятность того, что у него в условиях соревнований будет наблюдаться состояние тревоги. Поэтому с помощью СЛТ можно лишь предсказать самые общие особенности эмоционального реагирования и склонность к нему в ситуации соревнования, но никак не уровень тревоги на каждом соревновании, для этого необходимы дополнительные методики. В то же время знание СЛТ позволяет тренеру прогнозировать возможность возникновения подобных состояний и специально готовиться к ним.

В практическом решении проблем психологической подготовки спортсменов к соревнованиям очень важным является вопрос о ее планировании.

Речь идет об общем планировании психологической подготовки к соревнованиям (ПРИЛОЖЕНИЕ № 10).

Конкретный план должен быть составлен только самим тренером и исходить из комплекса особенностей: вид спорта, возраст и спортивное мастерство спортсменов, их индивидуальные особенности.

Общий план (образец) психологической подготовки спортсменов к соревнованию имеет ряд общих требований:

1) необходимо знать возраст спортсменов, для которых предназначена разработка;

2) следует учитывать уровень их спортивного мастерства;

3) важно определить цели и задачи психологической подготовки и включить в план конкретные мероприятия в полном соответствии с ними;

4) средства обучения и воспитания, включенные в план, должны быть распределены на общие (средства общей психологической подготовки), специальные (средства специальной психологической подготовки) и предназначенные для ситуативного управления (средства секундирования);

5) комплекс мероприятий следует планировать на годичный цикл подготовки;

6) важно определить средства психодиагностики (отбор, переводные мероприятия, средства для определения динамики роста личностного развития и спортивного мастерства), средства психогигиены (контрольные средства слежения за психическим состоянием спортсмена, восстановительные мероприятия), средства общего психического развития (средства, предназначенные для развития памяти, интеллекта, волевых качеств и т.п.), средства специального психического развития (мероприятия, способствующие развитию таких психических качеств, способностей и свойств, которые особенно ценны в данном виде спорта);

7) необходимо включить в план методы и средства гетеротренинга;

8) в комплекс следует включить методы и средства, направленные на формирование эмоциональной устойчивости спортсмена к экстремальным ситуациям соревновательного характера;

9) при составлении плана важно использовать условное его разделение на блоки, которые символизируют определенную законченность развития, формирования или совершенствования какого-либо качества спортсмена (например, блок мероприятий, направленных на формирование волевых качеств

спортсмена и т.п.). Необходимым условием разработки каждого блока является использование общей схемы построения [5, с.43].

После составления общего плана психологической подготовки спортсменов к соревнованиям необходимо провести конкретизацию разработки. Сущность этого процесса определяется адаптацией общей формы (общего плана для всех членов спортивной группы) к каждому спортсмену в отдельности (индивидуализация плана для каждого члена спортивной группы). Основой механизма реальной конкретизации общего плана становятся результаты психодиагностики, определяющие уровень подготовленности спортсменов к участию в соревнованиях, т.е. индивидуальные особенности в психическом развитии, сформированность личностных качеств и общих специальных умений каждого из спортсменов.

Конкретизируя план, во-первых, необходимо внести коррективы, направленные на обеспечение подготовки спортсменов с низкой оценкой подготовленности, затем уже изменить план для членов оставшихся подгрупп (или с высокой, или со средней оценкой), а в заключение организовать индивидуальную конкретизацию плана (для каждого спортсмена). Таким образом, процесс конкретизации общего плана психологической подготовки можно представить в виде соотношения 1: 3: 6 - 24 (на первом этапе работы - общий план): 3 (на втором этапе - общие планы для подгрупп): 6 - 24 (на третьем этапе - конкретные индивидуальные планы для каждого спортсмена).

Целесообразно представить общий план психологической подготовки, который отвечает всем вышеуказанным требованиям и может служить образцом для организации самостоятельной работы тренера по планированию психологической подготовки спортсменов к соревнованиям в любом виде спорта (Приложение 10, 11).

Цели общей психологической подготовки:

1) психодиагностика, определяющая уровень подготовленности спортсменов к участию в соревнованиях;

2) развитие стремления к достижению наивысших спортивных результатов в условиях соревнования;

3) совершенствование качеств личности, важных для спортсмена;

4) формирование способности адаптироваться к условиям соревнований.

Цель специальной психологической подготовки (к конкретному соревнованию) - формирование состояния психической готовности к соревнованию.

Данные методики помогут с определением состояний и особенностей спортсмена, знание которых, поможет выделить правильные средства и методы психолого-педагогических воздействий.

Содержанием педагогического эксперимента является использование в экспериментальной группе специально подобранного комплекса упражнений, направленного на развитие психологических способностей легкоатлетов.

Педагогический эксперимент проводился непосредственно на учебно-тренировочных занятиях.

Занятие проводилось с помощью таких методов как: наглядный, словесный, применялись описания, показ, объяснение.

Для обучения упражнениям применялись целостный, повторный метод, где упражнения выполнялись сериями.

Результаты исследования подвергались обработке методами математической статистики, использовались пакеты прикладных программ Excel для Windows, определялись средние арифметические значения.

2.3. Результаты исследования и их обсуждение

В нашем исследовании мы проследили количественное и качественное выполнение индивидуальных психологических элементов легкоатлетами 11-12 лет в тренировочном процессе.

Был проведён опрос юных спортсменов по шкале отношения к предстоящему соревнованию (ОПС) в начале и завершении эксперимента в экспериментальной и контрольных группах (рисунок 1). Результаты опроса, показатели, приведены в таблице (рисунок 2).

№ п/ п	ФИО	Показатели							
		Уверенность		Оценка сил соперника		Желание участвовать в соревнованиях		Оценка со стороны	
		09.16	04.17	09.16	04.17	09.16	04.17	09.16	04.17
1	Алексей К.	6	4	7	5	2	4	6	3
2	Артем Щ.	7	3	6	5	2	6	6	3
3	Дима В.	6	2	7	4	1	5	7	2
4	Света К.	5	3	6	4	2	6	6	3
5	Настя К.	4	1	6	4	0	4	7	4
6	Владислав Ш.	7	3	7	4	0	6	7	2
7	Антон В.	7	2	7	5	1	6	7	3
8	Даша К.	5	1	7	4	0	5	6	3
		5,9	2	6,6	4,4	1	5,3	6,5	2,9
1	Василий С.	6	5	7	6	0	2	7	6
2	Олег И.	6	6	7	7	1	3	7	5
3	Кирилл М.	5	4	6	6	0	3	6	6
4	Антон П.	7	7	7	6	2	3	7	5
5	Алсу З.	6	5	6	5	1	2	7	6
6	Алена Д.	7	6	6	6	0	2	6	6
7	Влада О.	5	5	7	7	2	3	5	5
8	Артем К.	6	5	6	6	1	4	7	6
		6	5,4	6,5	6,1	0,9	2,8	6,5	5,6

Рисунок 1. Таблица уровня ОПС легкоатлетов 11-12 лет

Смогу ли я?		Могут ли соперники?				Хочу ли я?				Могу ли я с точки зрения других					
1 группа		2 группа		1 группа		2 группа		1 группа		2 группа		1 группа		2 группа	
1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
5,9	2	6	5,4	6,6	4,4	6,5	6,1	1	5,3	0,9	2,8	6,5	2,9	6,5	5,6

Рис. 2. Таблица динамики показателей в тесте «ОПС»

На рисунке 3 представлена диаграмма, на которой видна динамика результатов теста «ОПС» в 2-х экспериментальных группах. На начальном этапе видно, что две группы практически находятся на одном уровне психологической подготовки и в них имеются незначительные различия. На конечном этапе между контрольной и экспериментальной группой было видно уже значительное различие.

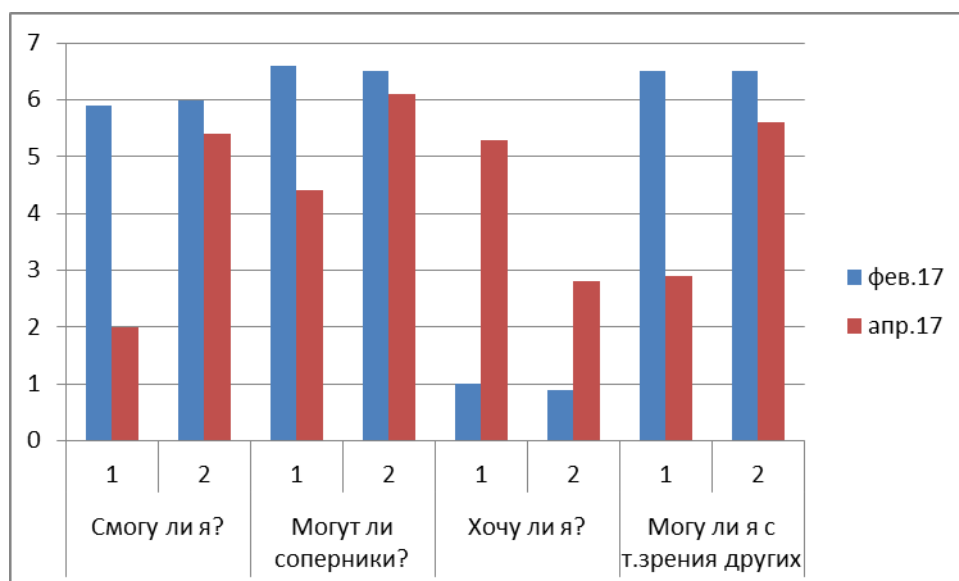


Рисунок 3. Диаграмма динамики показателей ОПС

У контрольной группы повысилась уверенность («смогу ли я») на 0,6 баллов, а у экспериментальной - на 3,9 баллов. Результат у экспериментальной группы с начального этапа был значительно выше - улучшился на 95%, а у контрольной только на 11 %.

По второму показателю тестирования – оценивания сил соперников («могут ли соперники?») прирост результатов у экспериментальной группы составил 2,2 балла, у контрольной – 0,4. Хотя и была небольшая разница между группами на начальном этапе, но на заключительном этапе прирост показателей составил у контрольной 0,95%, а у экспериментальной 10,9% по отношению к начальному этапу.

Настроенность юных спортсменов на соревнование («хочу ли я») увеличилась на 4,3 балла, а в контрольной группе на 1,9.

При сравнении результатов после окончания эксперимента было выявлено, что в экспериментальной группе показатели были выше, чем в контрольной. В среднем прирост результатов составил у контрольной группы 0,7%, у экспериментальной на 3,8% по отношению с показателями тестирования после начального этапа.

Второй тест был проведён для оценки соревновательной личностной тревоги (СЛТ).

Показатели тревожности спортсменов в обеих группах в начале эксперимента примерно были одинаковы.

№ п/п	ФИО	Показатель СЛТ		Динамика показателя СЛТ
		09.16	04.17	
1	Алексей К.	25	15	10
2	Артем Щ.	24	12	12
3	Дима В.	24	10	14
4	Света К.	26	13	13
5	Настя К.	27	15	12
6	Владислав Ш.	24	12	12
7	Антон В.	25	13	12
8	Даша К.	27	12	15
	Средний показатель СЛТ экспериментальной группы	25,25	12,75	12,5
1	Василий С.	23	20	3
2	Олег И.	25	19	6
3	Кирилл М.	25	22	3
4	Антон П.	24	21	3
5	Алсу З.	26	22	4

6	Алена Д.	27	23	4
7	Влада О.	25	21	4
8	Артем К.	24	20	4
	Средний показатель СЛТ контрольной группы	24,9	21	3,9

Рис. 4. Таблица динамики показателей в тесте «СЛТ»

В результате реализации программы психологической подготовки легкоатлетов экспериментальной группы уровень тревожности снизился на 12,5 пунктов, а контрольной – на 3,9 (рис.5).

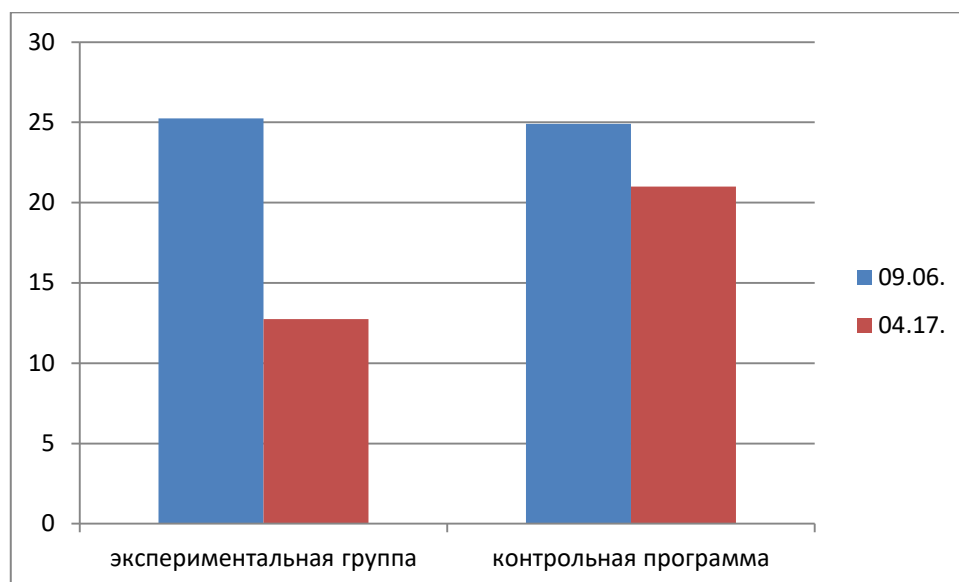


Рисунок 5. Диаграмма динамики показателей СЛТ

Контрольная группа, занимающаяся по стандартной методике, включающую в себе упражнения программного материала, показывала незначительный рост. А вот в экспериментальной группе, рост результатов значительно увеличился. Сравнив показатели начального этапа с конечным в

обеих группах можно проследить динамику развития. Так в контрольной группе результаты улучшились на 15,6%, а в экспериментальной на 49,5%.

В результате овладения навыкам психорегуляции у юных спортсменов экспериментальной группы значительно улучшились скоростные показатели в сравнении с контрольной группой (Рис.6, 7).

Бег, 800 м

Экспериментальная группа		сентябрь	ноябрь	январь	апрель
1	Алексей К.	2.26,00	2.21,00	2.03,00	2.00,00
2	Артем Щ.	2.28,00	2.22,00	2.02,00	1.98,00
3	Дима В.	2.28.50	2.21,00	2.02,00	1.96,00
4	Владислав Ш.	2.26,50	2.21,00	2.01,00	1.98,00
5	Антон В.	2.27,00	2.21,50	2.02,00	1.99,00
6	Света К.	2.38,50	2.19,00	2.18,00	2.08,00
7	Настя К.	2.37,00	2.16,00	2.06,00	2.00,00
8	Даша К.	2.39,00	2.18,50	2.09,00	2.01,00
Контрольная группа		сентябрь	ноябрь	январь	апрель
1	Василий С.	2.28,00	2.24,00	2.23,00	2.21,00
2	Олег И.	2.28,00	2.25,00	2.25,00	2.23,00
3	Кирилл М.	2.26,00	2.24,00	2.26,00	2.22,00
4	Антон П.	2.26,50	2.24,00	2.25,00	2.25,00
5	Артем К.	2.27,00	2.25,00	2.24,00	2.23,00
6	Алсу З.	2.37,50	2.29,00	2.25,00	2.21,00
7	Алена Д.	2.37,00	2.29,00	2.27,00	2.25,00
8	Влада О.	2,38,00	2,29,50	2,24,00	2,21,00

Рис. 6. Таблица результатов скоростных показателей.

группа	сентябрь	ноябрь	январь	апрель
Экспериментальная	2,31	2,2	2,05	2
Контрольная	2,31	2,26	2,25	2,23

Рис. 7. Сводная таблица скоростных показателей.

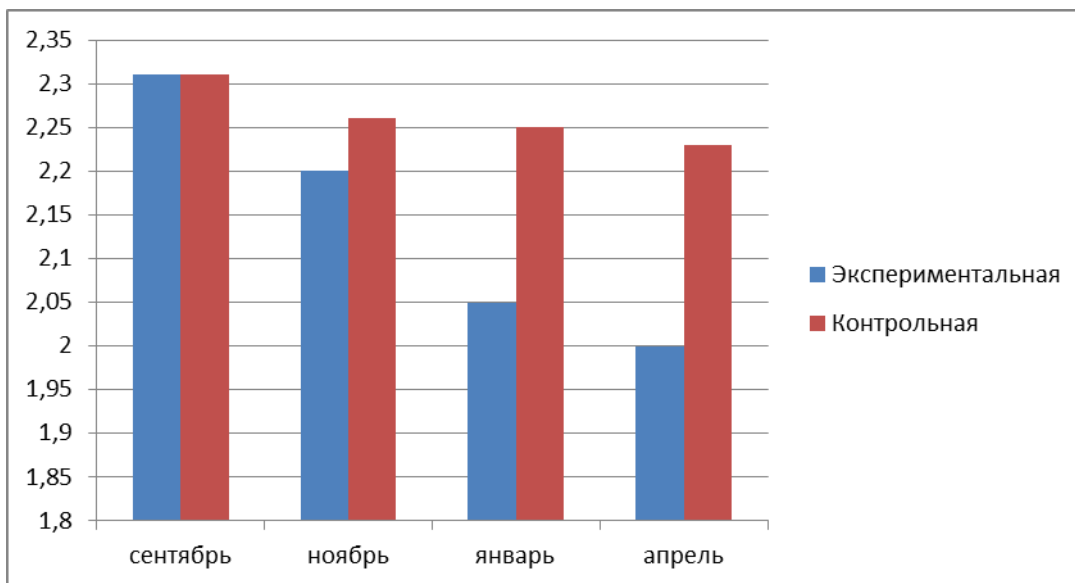


Рис.8. Диаграмма средних скоростных показателей.

Подростки первой группы в период с сентября по апрель устойчиво показывали положительную динамику в беге, что наглядно демонстрирует сводная таблица промежуточных и конечных результатов соревнований, сравнительные диаграммы 2-х групп (Рис.8).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Для успешного решения задач спортивной подготовки высокое значение имеет психологическое состояние юного спортсмена, которым можно управлять посредством идеомоторных упражнений, аутогенной тренировки, целенаправленным изменением условия внешней среды (музыка, цветовой фон, ароматизация), применением средств восстановления и гигиеническим режимом.

Основу психологической подготовленности подростков составляют морально-волевые качества: сила воли, трудолюбие, настойчивость, терпеливость, выдержка, самообладание, решительность, мужество, смелость, уверенность в своих силах, дисциплинированность, самостоятельность, инициативность, воля к победе.

Важнейшими компонентами эффективности тренировочного занятия являются положительный эмоциональный фон, организованность, порядок, дисциплинированность.

Волевые качества психологической подготовленности подростка формируются в борьбе с трудностями внешней среды, в его борьбе с самим собой. Большую роль в этом отношении играет самовоспитание.

Изучение специальной литературы по теории и практике учебно-тренировочного процесса в легкой атлетике убеждает, что при отличной физической подготовленности атлет не всегда способен полностью проявить себя в состязаниях и показать ожидаемый спортивный результат. Этому способствуют погрешности в психологическом регулировании личности юного спортсмена.

Одним из показателей высокого уровня спортивной готовности, правильного управления психофизическим развитием занимающихся легкой атлетикой, выступает психическая устойчивость юного спортсмена в соревновательных условиях.

Оптимальное психологическое состояние заключается в положительном эмоциональном фоне, желании победы, понимании возможных спортивных

ситуаций и способов достижения намеченных целей в зависимости от изменения этих ситуаций. Оптимальная «боевая» готовность проявляется в активном настроении на выступление, уверенности в своих силах, знаниях и умениях.

Для сохранения оптимального состояния, как в процессе учебно-тренировочных занятий, так и во время выступлений на соревнованиях, необходимо следовать определенным положениям, создающим для подростка условия достижения успеха. К основным факторам успешного выступления юного спортсмена относятся: умеренное посещение соревнований в качестве зрителя; сохранение привычного образа жизни; индивидуально адаптированное применение массажа и других средств восстановления; вербальное взаимодействие с тренером укрепляющее убежденность в своей победе; использование метода аутобиотрансфузии; использование облегченных вариантов тренировочных упражнений; аутогенная тренировка и идеомоторные упражнения; ароматизация и адекватное цветомузыкальное сопровождение; самовнушение; в зависимости от вида легкоатлетических упражнений - рациональное дозирование предстартовых нагрузок, оптимизирующих психофизическое состояние.

В процессе анализа доступной нам литературы мы пришли к следующим выводам.

Настроенность спортивной тренировки на рекордные соревновательные результаты, проявление максимальных психофизических возможностей человека определяют высочайший уровень нагрузки на нервную систему, сознательные и бессознательные механизмы деятельности личности. Мотивационная, эмоциональная, познавательная, ценностно-ориентационная сферы, ряд психических процессов в соревновательных условиях испытывают перегрузки, дезадаптирующие юного спортсмена, что может привести к низким показателям выступлений на соревнованиях. Это детерминирует важность психологических методов подготовки в спорте.

Рациональное использование методов психологической подготовки и приемов психорегуляции способствуют сохранению оптимального состояния

юного спортсмена, создают благоприятные условия для успешного решения учебно-тренировочных задач и достижения максимально возможных спортивных результатов.

Для эффективного достижения цели спортивной подготовки высокое значение имеет психологическое состояние подростка, которым можно управлять методом идеомоторных упражнений, аутогенной тренировки, целенаправленным изменением условия внешней среды (музыка, цветовой фон, ароматизация), применением средств восстановления и гигиеническим режимом.

В результате изучения системы психологической подготовки лёгкоатлетов к соревнованиям было выявлено, что психологическая подготовка спортсменов делится на следующие виды:

общая психологическая подготовка,

специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию.

Каждая из двух видов подготовки имеет свои особенности и по-своему важна.

В общей психологической подготовке выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий.

Общая психологическая подготовка осуществляется в ходе каждого тренировочного занятия.

В данном виде психологической подготовки акцент делается на развитии спортивного характера и ряда важных качеств необходимых спортсмену для преодоления различного рода трудностей с которыми он может столкнуться на соревнованиях или же в ходе тренировочного процесса.

Поставленные в работе задачи решены. Выдвинутая гипотеза данной учебно-исследовательской работы подтверждена в исследовании на эмпирическом уровне познания с проведением педагогического эксперимента и применением методов математической статистики. Эти задачи составляют перспективные умозаключения, которые могут быть реализованы в ходе последующих этапов непрерывного процесса образования.

В результате проделанной экспериментальной работы можно сделать следующие выводы:

1. Анализ научно-методической литературы помог выявить оптимальный возраст для развития способностей психосаморегуляции у юных легкоатлетов, а так же помог подобрать ряд упражнений, способствующий для оптимального развития психологической саморегуляции.

2. Составленный комплекс упражнений, направленный на воспитание психологической саморегуляции, оказал положительное влияние на скоростные показатели подростков: прирост результата в экспериментальной группе составил – 0,31 с (13,4%), в контрольной – 0,08 с (3,46%);

Изменение показателей в тестах подтверждает эффективность воздействия специального комплекса упражнений разработанного с помощью изучения научно-методической литературы, но нельзя сказать что программа, по которой занималась контрольная группа не давала должных эффектов. Исходя из этого, можно предположить об эффективности методик применённых в данном эксперименте.

В работе затронута проблема психологической подготовки в современной теории и практике ФКиС.

Замысел исследования состоял в изучении содержания психологической подготовки человека в теории и практике спорта и определении возможных способов психорегуляции подростков в легкой атлетике. Для реализации этого были сформулированы задачи, решение которых нашло свое отражение в первой и второй главах данной учебно-исследовательской работы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Асмолов А.Г. Психология личности: принципы общепсихологического анализа: Учебник для студентов вузов. - М.: Академия, 2002. - 414 с.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. - М.: Просвещение, 1990. - 270 с.
3. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. - М.: ФКиС, 1978. - 225 с.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсменов. - М.: Просвещение, 1988. - 272 с.
5. Выготский Л.С. Лекции по психологии. - СПб.: СОЮЗ, 1997. - 143 с.
6. Выготский Л.С. Психология развития человека. – М.: Изд-во Смысл; Изд-во Эксмо, 2005. – 1136 с.
7. Ганюшкин, А.Д. Задачи, формы и методы современной работы психолога и тренера / А.Д. Ганюшкин. - Смоленск, 1989. - 31 с.
8. Гиссен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте / Л.Д. Гиссен. - М.: Физкультура и спорт, 1979. - 144 с.
9. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 264 с.
10. Гальперин П.Я. Введение в психологию: учеб. пособие для студентов вузов, обуч. по гуманит. спец. - М.: Университет, 2000. - 330 с.
11. Генов, Ф.А. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена / Ф.А. Генов. - М.: Физкультура и спорт, 1971. - 244 с.
12. Зациорский В.М. Основы спортивной метрологии. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 223 с.
13. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. - М.: ФиС, 1987. - 256 с.
14. Ильин Е.Л. Психология спорта / Е.Л. Ильин. - СПб.: Питер, 2008. - 352 с.

15. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. - СПб: Питер, 2000. - 512 с.15.
16. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. – М., 2000. – 486 с.
17. Калачев Г.А. Физиология мышечной деятельности и спорта: Учеб. пособие. - Барнаул, 2004. - 224 с.
18. Киселев Ю.Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения / Ю.Я. Киселев. - М.: Советский спорт, 2009. - 276 с.
19. Кретти, Б.Д. Психология в современном спорте / Б.Д. Кретти; пер с англ.: Ю.Л. Ханин. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 222 с.
20. Курашвили В.А. Методические пособие. Психологическая подготовка спортсменов. Инновационные технологии. ГУ «Центр инновационных спортивных технологий Москомспорта». М.: Медиалабпроект. – 2008.
21. Легкая атлетика: учеб. для ин-тов физической культуры / Под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 671 с.
22. Леонтьев В.Г. Психологические механизмы мотивации. - Новосибирск, НГПИ, 1992. - 307 с.
23. Масальгин Н.А. Математико-статистические методы в спорте. - М.: Просвещение, 1974. - 151 с.
24. Маслоу Абрахам. Мотивация и личность. - 3-е изд. - СПб: Питер, 2003. - 351 с.
25. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: ФиС, 1991. - 324 с.
26. Методики психодиагностики в спорте: учеб. пособие для ст-ов пед. ин-тов по спец. 03.03 " Физ. культура " / В.Л. Марищук [и др.]. - 2-е изд., доп. и испр. - М.: Просвещение, 1990. - 256 с.
27. Моросанова В.И. Самосознание и саморегуляция поведения / В.И. Моросанова, Е.А. Аронова. - М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. - 213 с.
28. Найдиффер, Р.М. Психология соревнующегося спортсмена / Р.М. Найдиффер; пер. с англ.А.Н. Романина. - М.: Физкультура и спорт, 1979 - 256 с.

29. Никитушкин В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. - М.: Советский спорт, 2005. - 232 с.
30. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Астрель»: ООО «АСТ», 2003. - 863 с.
31. Пилюян А.Р. Мотивация спортивной деятельности / А.Р. Пилюян. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 104 с.28.
32. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 284 с.
33. Психология и современный спорт: Международный сборник научных работ по психологии спорта / Сост. А.В. Родионов, Н.А. Худадов. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 224 с.
34. Пуни А.Ц. Проблема личности в психологии спорта. М., 1980.
35. Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте / А.Ц. Пуни. - М.: Физкультура и спорт, 1969. - 87 с.
36. Пуни А.Ц. Психологические основы волевой подготовки в спорте. Л., 1977.
37. Пьянзин А.И. Спортивная метрология: Учебно-методический комплекс по дисциплине (Специальность 033100 Физическая культура, срок обучения – 5 лет). – Чебоксары, Чувашгоспедуниверситет им. И.Я. Яковлева, 2007. - 145 с.
38. Родионов, А.В. Влияние психических факторов на спортивный результат / А.В. Родионов. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 112 с.
39. Родионов, А.В. Практическая психология физической культуры и спорта / А.В. Родионов. - Махачкала: Изд-во "Юпитер", 2002. - 160 с.
40. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. - СПб.: ПЕТЕР, 1999.-712с.
41. Рудник, Р.З. Личность и волевая готовность в спорте / Р.З. Рудник. - М.: Физкультура и спорт, 1974. - 512 с.
42. Сагайдак С.С. Мотивация достижения в спорте / С.С. Сагайдак. - Минск: БЕЛПОЛИГРАФ, 2002. - 245 с.
43. Фатеев В.А. Требования к курсовым и выпускным квалификационным

работам студентов факультета физической культуры: Методическая разработка. - Барнаул, 2006. - 64 с.

44. Федоров А.И. Комплексный контроль в спорте: теоретико-методические, технические и информационные аспекты: учеб. пособие /А.И. Федоров, В.А. Шумайков В.Н. Береглазов. - Челябинск: Урал ГАФК УГНОЦ УрОРАО, 2003.- 116 с.

45. Фискалов В.Д., Черкашин, В.П. Теоретические основы подготовки спортсменов: Учебное пособие. – Волгоград: ВГАФК, 2006. – 245 с.

46. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотехнические игры в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 160 с.

47. Чепель В.Ф. Основы математической статистики: Учеб. пособие для студентов специальностей медико-биологического профиля . - Барнаул, 2004. - 136 с.

48. Черкашин В.П. Индивидуализация тренировочного процесса юных спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики: Монография. – Волгоград: ВГАФК, 2000. – 240 с.

49. Шайхутдинов Р.З. Личность и волевая готовность в спорте / Р.З. Шайхудинов. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 154 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1. Элементы готовности спортсмена к соревнованиям (по А.Ц.Пуни).

№ п/п	Элементы готовности	Характеристика
1	Трезвая уверенность в своих силах	Основана на определении соотношения своих возможностей и сил противника с учетом условий предстоящих соревнований
2	Стремление упорно и до конца бороться за достижение соревновательной цели, за победу	Выражается в целеустремленности спортсмена, в его готовности до последнего мгновения вести соревновательную борьбу за достижение цели
5	Оптимальный уровень эмоционального возбуждения	Эмоциональное возбуждение должно соответствовать условиям соревновательной деятельности, индивидуально - психологическим особенностям спортсмена, масштабу и рангу соревнований
4	Высокая помехоустойчивость	Выражается по отношению к неблагоприятным внутренним и внешним влияниям, проявляется в «нечувствительности» к разнообразным помехам или в активном противодействии к их отрицательному влиянию
5	Способность произвольно управлять своими действиями, чувствами, поведением	При любой вариативности соревновательной обстановки спортсмен должен принимать целесообразные решения, регулировать свои действия, согласовывать их с партнерами, управлять своими эмоциями, строить свое поведение соответственно морально-этическим нормам

ПРИЛОЖЕНИЕ № 2. Основные формы предстартовых реакций.

	Готовность к борьбе	Стартовая лихорадка	Стартовая апатия (заторможенность)
Физиологические показатели	Все физиологические процессы протекают нормально	Сильное возбуждение, острые вегетативные сдвиги (значительное учащение пульса, потение, позывы к мочеиспусканию, дрожь, ощущение слабости в нижних конечностях)	Вялые, сильно заторможенные движения, зевота
Психические показатели	Легкое возбуждение, нетерпеливое ожидание состязания, оптимальная способность к концентрации, самообладание в поведении, ощущение силы	Сильная нервозность, не контролируемые движения, рассеянность, забывчивость, неуверенное поведение, торопливость, необоснованная суебливость	Вялость, медлительность, робость, упадок настроения, желание отказаться от состязания, усталость, неспособность начать работу
Действия во время соревнования	Организованное, согласованное с тактическим планом включение в соревнование, ясная ориентация, четкий контроль ситуации, все силы тактически правильно вводятся в действие, ожидавшийся соревновательный результат достигается или превышает	Деятельность спортсмена частично дезорганизована: он борется «безголовы», теряет тактическую линию, чувство темпа, преждевременно выдыхается; не владеет двигательными координациями, при высоких технических требованиях множатся ошибки; сильная скованность	Не ведется энергичная борьба, активность воли быстро падает, спортсмен не способен мобилизовать силы; после соревнования остается неизрасходованный запас сил, поскольку все действия выполнялись на недостаточном качественном уровне

ПРИЛОЖЕНИЕ № 3. Симптомы повышенного уровня возбуждения у спортсменов перед стартом (по данным В.Н. Платонова, С.М. Ваицехонского).

Физиологические симптомы	Психические симптомы
Повышенная частота сердечных сокращений	Узкая фокусировка внимания
Повышенное артериальное давление	Чувство утомления
Учащенное дыхание	Депрессивное дыхание
Повышенное мышечное напряжение	Головокружение
Нервные движения	Чувство паники
Бессонница	Потеря самоконтроля
Тошнота	Неспособность к управлению объемом и направленностью внимания
Повышенное выделение адреналина	Значительно сниженная сосредоточенность, большая нервозность
Нарушение координации движений	Нежелание тренироваться, участвовать в соревнованиях, безразличие, подавленность

ПРИЛОЖЕНИЕ № 4. Шкала ситуативной тревожности.

№	Суждения	Ответы			
		Нет, это не так	Пожалуй так	Верно так	Совершенно верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничего не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряженности	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

ПРИЛОЖЕНИЕ № 5. Опросник темперамента Я.Стреляу.

№ п/п	Вопрос	да	нет
1	Легко ли вы сходитесь с новыми товарищами по команде, тренерами, руководителями?		
2	Способны ли вы воздержаться от того или иного действия до момента, пока не получите соответствующего распоряжения?		
3	Достаточно ли вам непродолжительного отдыха для восстановления сил после утомительной работы?		
4	Умеете ли вы работать в неблагоприятных условиях?		
5	Воздерживаетесь ли вы во время занятий спортом от неделовых, эмоциональных аргументов?		
6	Легко ли вам втянуться в тренировки после длительного перерыва (лечение травмы, болезнь и т.п.)?		
7	Добиваетесь ли вы на соревнованиях более высокого результата, чем на тренировках?		
8	Способны ли вы, поручив кому-нибудь определенную работу, терпеливо ждать ее окончания?		
9	Засыпаете ли вы одинаково легко, ложась спать в разное время дня?		
10	Умеете ли вы хранить тайну, если вас об этом просят?		
11	Легко ли вам возвращаться к работе, которой вы не занимались несколько недель или месяцев?		
12	Способны ли вы по указанию тренера быстро успокоиться, "взять себя в руки"?		
13	Охотно ли вы стремитесь к участию в ответственных соревнованиях?		
14	Вызывает ли у вас монотонная работа скуку или сонливость?		
15	Легко ли вы засыпаете после сильных переживаний?		
16	Способны ли вы быстро сосредоточиться на выполнении предстоящего упражнения или задания?		
17	Охотно ли вы выполняете сложные и рискованные упражнения?		
18	Трудно ли вам сдерживать злость или раздражение?		
19	В состоянии ли вы владеть собой в тяжелые минуты?		
20	Умеете ли вы, когда это требуется, приспособить свое поведение к поведению окружающих?		
21	Сохраняете ли вы бодрость и уверенность в крупных и ответственных соревнованиях?		
22	Влияет ли состав группы, в которой вы тренируетесь, на ваше самочувствие и настроение?		
23	Способны ли вы переносить поражения?		
24	Уверены ли вы в своих силах, выходя на старт?		
25	Вызывают ли у вас раздражение неожиданные изменения в расписании тренировок и графика соревнований?		
26	Охотно ли вы приступаете к выполнению новых упражнений, овладению новой техникой?		
27	В состоянии ли вы вести себя спокойно, когда ждете важного для себя решения?		
28	Легко ли вы организуете первые дни своего отпуска, каникул?		
29	Быстро ли вы реагируете на команды?		
30	Легко ли вы приспособливаете свою походку или манеру к походке или манере людей более медлительных?		

31	Быстро ли вы "схватываете" новое движение, упражнение?		
32	Охотно ли вы выступаете на собраниях, семинарах?		
33	Легко ли вам испортить настроение?		
34	Трудно ли вам оторваться от выполнения упражнений, заданий?		
35	Легко ли вам сдержаться от замечания товарищу по команде, если он допустил ошибку?		
36	Легко ли вас спровоцировать на что-либо?		
37	Легко ли вам сдержать себя и не ответить на резкое замечание партнера, тренера?		
38	Всегда ли вы проявляете терпеливость и настойчивость в многократном выполнении трудных упражнений и заданий?		
39	Легко ли вы переносите длительные многочасовые тренировки?		
40	Легко ли вы вступаете в разговор с попутчиками?		
41	Воздерживаетесь ли вы от грубых замечаний в адрес противника или его болельщиков?		
42	Охотно ли вы беретесь за работу, требующую большой ловкости рук?		
43	В состоянии ли вы изменить уже принятое вами решение, учитывая мнение других?		
44	Быстро ли вы привыкаете к новой системе работы?		
45	Можете ли вы быстро восстановить свои силы после тяжелой тренировки или выступления в соревнованиях?		
46	Можете ли вы быстро собраться и быть готовыми в дорогу после окончания тренировки или соревнования?		
47	Часто ли вы отказываетесь от своих намерений, если возникают препятствия?		
48	Легко ли вам придерживаться обычного режима в дни соревнований?		
49	Просыпаетесь ли вы обычно быстро и без труда?		
50	В состоянии ли вы воздержаться от моментальной, импульсивной реакции?		
51	Трудно ли вам тренироваться или выступать в соревнованиях при шуме зрителей?		
52	Легко ли вам воздержаться от преждевременного старта (фальстарта)?		
53	Успешно ли вы сдерживаете излишнее волнение, выходя на старт?		
54	Быстро ли вы привыкаете к новому месту тренировок, сборов?		
55	Любите ли вы частые перемены?		
56	Склонны ли вы к излишнему риску на соревнованиях?		
57	Любите ли вы длительно и кропотливо работать над шлифовкой техники того или иного упражнения?		
58	Можете ли вы выполнять упражнение в конце тренировки так же легко и свободно, как в ее начале?		
59	Часто ли у вас наблюдаются резкие перепады в настроении перед началом соревнований?		
60	Можно ли сказать, что чаще всего перед стартом вы находитесь в состоянии "боевой готовности"?		
61	Любите ли вы интенсивные тренировки?		
62	Можете ли вы воздержаться от неуместных замечаний?		
63	Имеет ли для вас значение постоянное место в раздевалке, в спортивном зале, на дорожке, трассе во время тренировок?		

64	Легко ли вы переходите от одного занятия к другому?		
65	Взвешиваете ли вы все "за" и "против" перед тем, как принять важное решение?		
66	Легко ли вам продолжать соревнования, если в самом начале их потерпели неудачу, допустили ошибку?		
67	Наблюдается ли у вас торопливость в разминке на соревнованиях?		
68	Быстро ли вам надоедают однообразные тренировочные занятия?		
69	Легко ли вам сдерживать внешнее выражение радости от победы в соревнованиях?		
70	Воздерживаетесь ли вы во время разговора, выступления или ответа на вопросы от лишних движений и жестикующий?		
71	Любите ли вы оживленную обстановку на тренировочных занятиях или соревнованиях?		
72	Любите ли вы длительную деятельность, требующую больших умений?		
73	В состоянии ли вы длительное время сосредоточивать внимание на выполнении определенной задачи?		
74	Любите ли вы тренировочные задания, требующие быстрых движений?		
75	Умеете ли вы владеть собой в трудных жизненных ситуациях?		
76	Быстро ли вы приступаете к работе, получив указание тренера?		
77	Способны ли вы, окончив тренировку, терпеливо ждать, чтобы организованно покинуть место занятий?		
78	В состоянии ли вы, допустив ошибку, быстро собраться и успешно закончить упражнение?		
79	Быстро ли вы просматриваете газеты?		
80	Случается ли вам говорить так быстро, что вас трудно понять?		
81	Можете ли вы нормально работать не выспавшись?		
82	В состоянии ли вы работать длительное время без перерыва?		
83	В состоянии ли вы свободно тренироваться, если болит голова, зуб?		
84	В состоянии ли вы, если это необходимо, спокойно кончить работу, зная, что ваши товарищи разминаются или ждут вас?		
85	Отвечаете ли вы быстро на неожиданные вопросы?		
86	Отдаете ли вы предпочтение скоростно-силовым упражнениям в разминке?		
87	Можете ли вы остаться спокойными и сдержанными, если судьи допускают ошибку по отношению к вам?		
88	Легко ли вы меняете тактику соревновательной борьбы, намеченную ранее?		
89	Терпеливы ли вы?		
90	Легко ли вам удается приспособиться к более медленному ритму выполнения упражнения, если это необходимо?		
91	Легко ли вам, готовясь к старту, одновременно выполнять еще несколько действий (помогать товарищу, отвечать на вопросы и т.д.)?		
92	Могут ли товарищи по команде легко изменить ваше плохое настроение?		
93	Умеете ли вы без особого труда выполнять несколько действий одновременно?		
94	Сохраняете ли вы психическое равновесие, когда являетесь свидетелем несчастного случая на улице?		
95	Любите ли вы работу, требующую множества разнообразных манипуляций?		

96	Легко ли вам сохранить спокойствие, когда приходится длительное время ожидать объявления результата соревнований?		
97	Самостоятельны ли вы в трудных жизненных ситуациях?		
98	Свободно ли вы себя чувствуете в большой или незнакомой компании?		
99	Можете ли вы сразу прервать разговор, если это требуется?		
100	Легко ли вы приспосабливаетесь к различным стилям работы разных тренеров?		
101	Любите ли вы часто менять места тренировок и соревнований?		
102	Склонны ли вы брать инициативу в свои руки, если случается что-нибудь из ряда вон выходящее		
103	Воздерживаетесь ли вы от неуместных замечаний в адрес судей или организаторов соревнований в случае их явной ошибки?		
104	Начинаете ли вы на тренировках сразу работать в полную силу?		
105	Решаетесь ли вы выступать против общепринятого мнения, если вам кажется, что вы правы?		
106	Стимулирует ли вас неудача в соревнованиях?		
107	Легко ли вы восстанавливаете душевное равновесие после поражения в соревнованиях?		
108	В состоянии ли вы спокойно долго ждать, например, в очереди?		
109	Воздерживаетесь ли вы от вмешательства, если заранее известно, что оно ни к чему не приведет?		
110	В состоянии ли вы спокойно ожидать сигнала о начале соревнований?		
111	В состоянии ли вы мгновенно реагировать в неожиданном направлении?		
112	Ведете ли вы себя тихо, если вас об этом просят?		
113	Соглашаетесь ли вы без особых внутренних колебаний на болезненные врачебные процедуры?		
114	Умеете ли вы интенсивно работать?		
115	Охотно ли вы меняете места развлечений, отдыха?		
116	Трудно ли вам привыкнуть к иному распорядку дня?		
117	Охотно ли вы выступаете в соревнованиях, когда знаете, что противник сильнее вас?		
118	Легко ли вам гасить в своем сознании представление о прошлых неудачах в соревнованиях, если они внезапно возникают?		
119	Легко ли вы чувствуете себя на тренировках, если приходится выполнять различные упражнения и задания?		
120	Владеете ли вы своими мыслями, чувствами, выходя на старт?		
121	Охотно ли вы выполняете на тренировках упражнения большими сериями?		
122	Легко ли вам заставить себя выполнять рискованное и опасное упражнение?		
123	Прерывается ли у вас голос (вам трудно говорить) в необычной ситуации?		
124	Умеете ли вы отвлекаться во время тренировок на действие посторонних раздражителей?		
125	В состоянии ли вы длительное время стоять (сидеть) спокойно, если вас об этом просят?		
126	В состоянии ли вы подавить свое веселье, если это может кого-нибудь задеть?		
127	Легко ли вы переходите от печали к радости?		
128	Легко ли противнику вывести вас из равновесия во время соревнований?		

129	Соблюдаете ли вы без особых затруднений обязательные в вашей среде правила поведения?		
130	Охотно ли вы выступаете в показательных выступлениях или на встречах с населением, трудящимися, школьниками и т.п.?		
131	Приступаете ли вы к работе быстро, без дополнительной подготовки?		
132	Готовы ли вы прийти на помощь другому, рискуя жизнью?		
133	Энергичны ли ваши движения?		
134	Охотно ли вы выполняете ответственную работу?		

Код опросника

Сила процессов возбуждения. Ответ "да": 3, 4, 7, 13, 15, 16, 19, 21, 23, 24, 32, 39, 45, 56, 60, 61, 66, 72, 73, 78, 81, 82, 83, 94, 97, 98, 102, 105, 106, 113, 114, 117, 121, 122, 124, 130, 132, 133, 134. Ответ "нет": 47, 51, 107, 123.

Сила процессов торможения. Ответ "да": 2, 5, 8, 10, 12, 16, 27, 30, 36, 37, 38, 41, 48, 50, 52, 53, 62, 65, 65, 69, 70, 75, 77, 84, 87, 89, 90, 96, 99, 103, 108, 109, ПО, 112, 118, 120, 125, 126, 129. Ответ "нет": 18, 34, 36, 59, 67, 128.

Подвижность нервных процессов. Ответ "да": 1, 6, 9, 11, 14, 20, 22, 26, 28, 29, 31, 33, 40, 42, 43, 44, 46, 49, 54, 55, 64, 68, 71, 74, 76, 79, 80, 85, 86, 88, 91, 92, 93, 95, 100, 101, 107, 111, 115, 116, 119, 127, 131. Ответ "нет": 25, 57, 63.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 6. Тест на определение мотивации к успеху.

Инструкция: "Вам будет предложен 41 вопрос, на каждый из которых ответьте "да" или "нет".

Ключ. По 1 баллу начисляется за ответы "да" на следующие вопросы: 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 14, 15, 16, 17, 21, 22, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 37, 41.

Также начисляется по 1 баллу за ответы "нет" на вопросы: 6, 19, 18, 20, 24, 31, 36, 38,39.

1	Когда имеется выбор между двумя вариантами, его лучше сделать быстрее, чем отложить на определенное время.	
2	Я легко раздражаюсь, когда замечаю, что не могу на все 100 % выполнить задание.	
3	Когда я работаю, это выглядит так, будто я все ставлю на карту.	
4	Когда возникает проблемная ситуация, я чаще всего принимаю решение одним из последних.	
5	Когда у меня два дня подряд нет дела, я теряю покой.	
6	В некоторые дни мои успехи ниже средних.	
7	По отношению к себе я более строг, чем по отношению к другим.	
8	Я более доброжелателен, чем другие.	
9	Когда я отказываюсь от трудного задания, я потом сурово осуждаю себя, так как знаю, что в нем я добился бы успеха.	
10	В процессе работы я нуждаюсь в небольших паузах для отдыха.	
11	Усердие - это не основная моя черта.	
12	Мои достижения в труде не всегда одинаковы.	
13	Меня больше привлекает другая работа, чем та, которой я занят.	
14	Порицание стимулирует меня сильнее, чем похвала.	
15	Я знаю, что мои коллеги считают меня дельным человеком.	
16	Препятствия делают мои решения более твердыми.	
17	У меня легко вызвать честолюбие.	
18	Когда я работаю без вдохновения, это обычно заметно.	
19	При выполнении работы я не рассчитываю на помощь других.	
20	Иногда я откладываю то, что должен был сделать сейчас.	
21	Нужно полагаться только на самого себя.	

22	В жизни мало вещей, более важных, чем деньги.
23	Всегда, когда мне предстоит выполнить важное задание, я ни о чем другом не думаю.
24	Я менее честолюбив, чем многие другие.
25	В конце отпуска я обычно радуюсь, что скоро выйду на работу.
26	Когда я расположен к работе, я делаю ее лучше и квалифицированнее, чем другие.
27	Мне проще и легче общаться с людьми, которые могут упорно работать.
28	Когда у меня нет дел, я чувствую, что мне не по себе.
29	Мне приходится выполнять ответственную работу чаще, чем другим.
30	Когда мне приходится принимать решение, я стараюсь делать это как можно лучше.
31	Мои друзья иногда считают меня ленивым.
32	Мои успехи в какой-то мере зависят от моих коллег.
33	Бессмысленно противодействовать воле руководителя.
34	Иногда не знаешь, какую работу придется выполнять.
35	Когда что-то не ладится, я нетерпелив.
36	Я обычно обращаю мало внимания на свои достижения.
37	Когда я работаю вместе с другими, моя работа дает большие результаты, чем работы других.
38	Многое, за что я берусь, я не довожу до конца.
39	Я завидую людям, которые не загружены работой.
40	Я не завидую тем, кто стремится к власти и положению.
41	Когда я уверен, что стою на правильном пути, для доказательства своей правоты я иду вплоть до крайних мер.

Анализ результата: от 1 до 10 баллов - низкая мотивация к успеху;

от 11 до 16 баллов - средний уровень мотивации;

от 17 до 20 баллов - умеренно высокий уровень мотивации;

свыше 21 балла - слишком высокий уровень мотивации к успеху.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 7. Анкета психической надежности.

Перед вами вопросы, цель которых - выявить психологические особенности вашей спортивной деятельности. При ответе на каждый вопрос выберите один из вариантов ответа ("а", "б", "в", "г") и напишите его на листе ответов рядом с номером вопроса, например: "4-в", "6-а" и т.д. Старайтесь не задумываться над деталями, давайте обобщенные ответы, имея в виду ваш соревновательный опыт последнего времени.

1. В каких случаях вы успешнее выступаете в ответственных соревнованиях?

а) находясь в спокойном состоянии, практически не волнуясь; б) находясь в состоянии повышенного; возбуждения; в) в состоянии сильного возбуждения; г) не могу сказать точно.

2. Сильно ли вы обычно волнуетесь на ваших соревнованиях?

а) да; б) иногда; в) нет.

3. Вы обычно точно оцениваете степень своего волнения и других эмоциональных состояний во время соревнований?

а) обычно не задумываюсь об этом; б) иногда; в) да.

4. Нравится ли вам выступать в прикидках, в контрольных упражнениях на результат? а) Да; б) не могу сказать определенно; в) нет.

5. Можете ли вы в течение наиболее важного периода сезона поддерживать стабильным уровень высоких результатов? а) Да; б) бывают колебания; в) нет.

6. Стабильна ли ваша техника? а) Да; б) бывают колебания; в) нет.

7. Сильно ли сбивают вас неожиданные помехи? а) Да, б) иногда; в) нет.

8. Мешает ли вам волнение в соревнованиях выступить наилучшим образом? а) Да; б) иногда; в) нет.

9. Вы полностью выкладываетесь на важных соревнованиях? а) Да; б) не всегда; в) нет.

10. Вы охотно выполняете объемные, интенсивные нагрузки?

а) Да; б) не всегда; в) нет.

11. Сильно ли действуют на вас неудачи?

а) Да, сильно расстраивают; б) быстро забываются; в) не придаю большого значения.

12. В каких случаях вы достигаете лучшего результата?

а) При строгом сознательном контроле за своими действиями;

б) при автоматическом выполнении; в) нечто среднее.

13. Бывают у вас во время ответственных соревнований серьезные, необъяснимые ошибки, влияющие на результат выступлений?

а) Да; б) иногда; в) практически не бывают.

14. Возникает у вас при удачном течении спортивной борьбы чувство, что "дело сделано", "скорее бы все заканчивалось"?

а) Да; б) иногда; в) нет.

15. Когда вы обычно начинаете испытывать волнение перед ответственными соревнованиями?

а) за несколько дней до соревнований; б) накануне соревнований; в) непосредственно перед выступлением.

16. Трудно ли вам отключаться от мыслей о предстоящем выступлении на ответственных соревнованиях?

а) да; б) нет; в) могу отключиться, но ненадолго.

17. Проводите ли вы специальную настройку перед выходом на старт? (Можете выбрать сразу несколько вариантов ответа.)

а) нет, не провожу; б) стараюсь успокоиться, снять напряжение; в) стараюсь думать о чем-нибудь приятном; г) сосредоточиваюсь на предстоящем выступлении; д) стараюсь активизироваться, поднять физический тонус; е) стараюсь отвлечься от мыслей о предстоящем выступлении; ж) стараюсь вызвать в себе спортивную злость; з) перебираю в уме тактические и технические моменты предстоящего выступления; и) использую разминку в качестве психологической настройки.

18. Можете ли вы, если считаете это нужным, быстро переключиться с одного вида настройки на другой?

а) нет; б) обычно не испытываю в этом необходимости; в) да.

19. Можете вы в ходе спортивной борьбы при необходимости заставить себя быстро успокоиться?

а) нет; б) не всегда; в) как правило, могу.

20. Пользуетесь ли вы для этих целей словесными приказами самому себе?

а) нет; б) обычно не чувствую в этом необходимости; в) да.

21. Вы многим готовы пожертвовать в жизни ради успехов в спорте?

а) да, могу отказаться от многих жизненных благ; б) этой проблемы передо мной не возникало; в) нет.

22. Каково ваше отношение к соревнованиям?

а) соревнование - это трудный экзамен; б) соревнование - это праздник; в) и то и другое.

Подчеркивается количество баллов по каждому компоненту. Оценка 0 баллов соответствует среднему уровню психической надежности. Оценка со знаком "-" говорит о снижении уровня надежности по данному компоненту по сравнению со средними данными. Соответственно оценка со знаком "+" указывает на повышенный по сравнению со средним уровень выраженности того или иного компонента психической надежности.

Диапазон оценок по компонентам равняется: СЭУ - от 12 до 5 баллов; СР - от 10 до 6 баллов; М-Э - от 10 до 7 баллов; Ст-П - от 6 до 3 баллов.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 8. Тест отношения к предстоящему соревнованию (ОПС).

Инструкция. Как можно ярче мысленно представьте предстоящее соревнование и ответьте на каждое из приведенных ниже суждений. Если вы согласны с приведенным суждением, то поставьте в регистрационном бланке напротив номера соответствующего суждения значок «X» в строке «Да». Если вы думаете иначе, то - в строке «Нет». Долго над вопросами не задумывайтесь.

№ п/п	Тезис	Да	Нет
1	Я готов показать высокий результат.		
2	К этим соревнованиям я готов лучше, чем мои соперники.		
3	В этих соревнованиях я хочу показать высокий результат.		
4	Я боюсь подвести команду.		
5	Физически я хорошо готов к этим соревнованиям.		
6	На этих соревнованиях будет много равных мне соперников.		
7	Это очень важные для меня соревнования.		
8	У меня сейчас натянутые отношения с тренером.		
9	Я нахожусь в хорошей спортивной форме.		
10	Я плохо знаю своих соперников.		
11	На этих соревнованиях многое для меня решится.		
12	Конфликты с товарищами по команде мешают мне как следует настроиться на предстоящее соревнование.		
13	Я уверен, что смогу выполнить задачу, поставленную передо мной на этих соревнованиях.		
14	Я боюсь своих соперников.		
15	Думаю, что это будут трудные соревнования.		
16	Мое успешное выступление важно для всей команды (клуба, общества, города, республики).		
17	Я доволен результатом последних соревнований.		
18	На предстоящих соревнованиях у меня будут неудобные соперники.		
19	На этих соревнованиях мне очень важно хорошо выступить.		
20	Мне кажется, что товарищи по команде не верят в мой успех.		
21	Я уверен в своих силах.		

22	Я уже выигрывал у своих соперников.		
23	Я постоянно думаю о предстоящих соревнованиях.		
24	На этих соревнованиях я боюсь подвести своего тренера.		
25	Технически я хорошо готов к предстоящим соревнованиям.		
26	Среди моих соперников есть такие, которых я совсем не знаю.		
27	Я с нетерпением жду предстоящих соревнований.		
28	Тренер высоко оценивает мою готовность к этим соревнованиям.		

Каждый вопрос по шкале ОПС, совпадающий с ключом, оценивается в 1 балл. Обработка протокола опроса осуществляется с помощью ключа «работающих» ответов по каждому из компонентов. В результате получаются четыре показателя и итоговый индекс. Чем выше показатель, тем неблагоприятнее отношение спортсмена к предстоящему соревнованию.

1. Показатель уверенности (Ув.) - «смогу ли я?» (вопросы 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25). Высокие показатели означают: неуверенность в своих силах, отсутствие желания выступать, нереальность выполнения поставленных задач и т. д.; 7 баллов - спортсмен субъективно считает, что не готов к соревнованиям, 0 баллов - высокая готовность

2. Восприятие возможностей соперников (Сп.) - «могут ли соперники?» (вопросы 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26). Сопоставление своих возможностей с возможностями своих соперников; 7 баллов - высокая оценка готовности соперников, 0 баллов - низкая оценка соперников

3. Показатель желания участвовать и значимость соревнования (Зн.) - «хочу ли я?» (вопросы 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27); 7 баллов - высокая субъективная значимость и большое желание выступать; 0 баллов - низкая значимость и отсутствие желания соревноваться

4. Субъективное восприятие оценки возможности спортсмена другими людьми (Др.) - «могу ли я с точки зрения других людей (тренера, товарищей по команде, зрителей)?» (вопросы 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28).

Если используется приведенная форма регистрационных бланков, то показатели по каждому из компонентов находят, суммируя число ответов,

совпадающих с трафаретом, вырезанным по ключу (по вертикали). Итоговый индекс представляет собой сумму всех компонентов

	1	2	3	4
Да			+	+
Нет	+	+		
	5	6	7	8
Да		+	+	+
Нет	+			
	9	10	11	12
Да		+	+	+
Нет	+			
	13	14	15	16
Да			+	+
Нет	+			
	17	18	19	20
Да		+	+	+
Нет	+			
	21	22	23	24
Да			+	+
Нет	+	+		
	25	26	27	28
Да		+	+	
Нет	+			+
	Ув.	Сп.	Зн.	Др.
Итог	7	7	7	

ПРИЛОЖЕНИЕ № 9. Шкала самооценки соревновательной личностной тревоги (СЛТ). Инструкция. Ниже приведены суждения о том, как обычно спортсмены чувствуют себя на соревнованиях. Прочитайте внимательно каждое суждение и зачеркните справа соответствующую цифру. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

	Почти никогда	Иногда	Часто
1. Соревноваться с другими интересно	1	2	3
2. Перед соревнованиями я чувствую себя беспокойно	1	2	3
3. Перед соревнованиями я боюсь, что не смогу выступить хорошо	1	2	3
4. На соревнованиях я веду себя как настоящий спортсмен	1	2	3
5. Соревнуясь, я беспокоюсь, что могу допустить ошибки	1	2	3
6. Перед началом соревнования я чувствую спокойствие	1	2	3
7. На соревнованиях важно поставить цель	1	2	3
8. Перед началом соревнования у меня в животе возникает странное или неприятное ощущение	1	2	3
9. Я замечаю, что перед самым началом соревнований сердце у меня начинает биться чаще, чем обычно	1	2	3
10. Мне нравятся игры, требующие большого физического напряжения	1	2	3
11. Перед соревнованием я чувствую себя свободно	1	2	3
12. Перед началом соревнований я нервничаю	1	2	3
13. Командные виды интереснее индивидуальных	1	2	3
14. Я начинаю нервничать из-за желания скорее начать соревноваться	1	2	3
15. Перед началом соревнований я бываю весь напряжен	1	2	3

Обработка. Подсчитываются баллы в ответах на вопросы 2, 3, 5, 8, 9, 12, 14, 15; баллы по вопросам 1, 4, 7, 10, 13 не учитываются. Низкий уровень тревоги 10-15 баллов, средний 16-23, высокий 24-30

ПРИЛОЖЕНИЕ № 10. План психологической подготовки спортсменов к соревнованиям.

№ п/п	Содержание подготовки	Задачи	Средства решения	Сроки выполнения
1	Общая диагностика уровня подготовленности	Диагностика 1) волевых качеств; 2) помехоустойчивости; 3) морально-этических качеств; 4) способности к произвольному управлению своим поведением в условиях аффекта	Комплекс исследовательских мероприятий	
2	Морально-этическое воспитание	1) воспитание идейной направленности; 2) развитие способности произвольно управлять поведением в условиях соревнований	1) проведение бесед; 2) моделирование на тренировках соревновательных условий	
3	Волевая подготовка	Преодоление конкретных пробелов в развитии волевых качеств у каждого спортсмена		
4	Подготовка к преодолению экстремальных ситуаций соревновательного характера	Развитие 1) умения быстро овладевать собой в экстремальных условиях; 2) способностей трезво оценивать ситуацию и принимать рациональные решения	Теоретическое и практическое решение интеллектуальных задач по методике Е.Н. Гогунова	
5	Диагностика интеллектуальных качеств	Диагностика 1) аналитико-синтетических качеств; 2) уровня развития наблюдательности	Тест "Логичность", тест Векслера, тест с кольцами Ландольдта	
6	Совершенствование интеллектуальных качеств	Совершенствование 1) аналитико-синтетических умений; 2) наблюдательности	Разбор соревновательных ситуаций, логическое объяснение выполняемых действий, оценка и анализ выполнения другими	

			спортсменами и собственного выполнения физических упражнений	
7	Диагностика умения настраиваться на выполнение соревновательных упражнений	Диагностика 1) уровня знаний и умения использовать приемы контрольно- ориентировочной деятельности; 2) уровня знаний и умения использовать приемы идеомоторной подготовки к выполнению упражнения; 3) уровня знаний и умения определять момент готовности к выполнению упражнения; 4) индивидуальных особенностей длительности сосредоточения перед началом выполнения упражнения	Опрос на предмет знаний о способах самонастройки на выполнение соревновательного упражнения, приемах идеомоторной тренировки, практическое выполнение настраивания на выполнение упражнения; а) с определением спортсменом момента готовности; б) в различные промежутки времени, с последующей оценкой качества действий спортсмена	
8	Совершенствование умений настраиваться на выполнение соревновательных упражнений	Совершенствование 1) приемов контрольно- ориентировочной деятельности; 2) приемов идеомоторной подготовки к выполнению упражнения; 3) умения определять момент готовности к началу действия Закрепление индивидуальной длительности сосредоточения перед выполнением упражнения	Определение совместно со спортсменом контрольно- ориентировочных элементов деятельности, составление "модели соревновательного упражнения", практическое использование модели, отработка длительности сосредоточения, совершенствование "чувства готовности"	
9	Диагностика умений саморегуляции неблагоприятных внутренних состояний	Диагностика 1) умений осуществлять самоконтроль за внешними проявлениями эмоциональной напряженности; 2) умений проводить саморегуляцию	Оценка уровня тревожности по шкале Спилберга, опросник "Стресс-симптом- тест", опросник НПТ Т.А. Немчина, методика Ю.А. Цагарелли	
10	Совершенствование	Совершенствование	Беседы на тему "Внешние	

	приемов саморегуляции неблагоприятных внутренних состояний	1) самоконтроля за внешними проявлениями эмоциональной напряженности; 2) приемов произвольного расслабления мышц, регуляции дыхания, переключения внимания, мыслей, словесной саморегуляции	проявления эмоциональной напряженности", наблюдение за проявлениями напряженности у других спортсменов, спецкомплекс упражнений	
11	Диагностика умений проводить аутогенную тренировку	Диагностика 1) знаний об аутогенной тренировке; 2) умений осуществлять аутогенную тренировку	Опрос о сущности, значении аутогенной тренировки, об отношении к аутогенной тренировке, об использовании ее на практике	
12	Совершенствование умений проводить аутогенную тренировку	1) закрепление знаний об аутогенной тренировке; 2) совершенствование приемов аутогенной тренировки	Комплекс гетеротренинга	
13	Диагностика умений организовывать сохранение и восстановление нервнопсихической свежести	Диагностика 1) знаний о приемах сохранения и восстановления нервно-психической свежести; 2) умений практического использования этих знаний	Опрос о сущности, вариативности способов организации сохранения и восстановления нервно-психической свежести, тестирование по методике Ю.А. Цагарелли	

14	Совершенствование способов сохранения и восстановления нервно-психической свежести	Совершенствование 1) приемов словесного самовоздействия; 2) приемов отвлечения и переключения; 3) специальных приемов аутогенной тренировки в сочетании с физическими упражнениями	Комплекс специальных упражнений, сеансы специального гетеротренинга	
15	Общая диагностика уровня подготовленности	Диагностика 1) волевых качеств; 2) помехоустойчивости; 3) морально-этических качеств; 4) способности к произвольному управлению своим поведением в условиях аффекта	Комплекс исследовательских мероприятий	

1	Создание трезвой уверенности в своих силах, активного стремления до конца бороться за достижение лучшего результата	1) сбор и анализ информации об условиях предстоящего соревнования и о противниках; 2) уточнение данных о собственной подготовленности, состоянии и возможностях; 3) определение и формулировка цели; 4) определение значимости соревнования	Комплекс специальных мероприятий	
2	Совершенствование способности управлять своими действиями, чувствами и мыслями в соответствии с предлагаемыми условиями соревнования	1) вероятностное программирование деятельности; 2) специальная подготовка к встрече с неожиданными препятствиями в ходе соревнования; 3) закрепление способов настроить участников перед выполнением соревновательных упражнений	Интеллектуальное, экспериментальное представление будущих действий (вариативное), идеомоторная подготовка. моделирование будущих условий соревнования, аутогенная тренировка, выполнение соревновательных упражнений с обязательным	

			использованием настройки	
3	Создание и сохранение оптимального возбуждения перед соревнованием и входе него	<ol style="list-style-type: none"> 1) ограждение от всевозможного влияния, способного повысить меру значимости участия в соревновании; 2) определение наиболее приемлемых по условиям данного соревнования способов регулирования неблагоприятных внутренних состояний, сохранения нервно-психической свежести; 3) определение целесообразных форм, времени и места секундирования 	Комплекс специальных восстановительных мероприятий	
4	Восстановление психического состояния после соревнования	<ol style="list-style-type: none"> 1) восстановление психического состояния после однократного (день соревнования) участия в соревновании; 2) восстановление психического состояния после соревнования 	Комплекс специальных восстановительных мероприятий	