



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГУ»)

ВЫСШАЯ ШКОЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.05 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
Направленная в программы бакалавриата
«Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности»

Проверка на объем заимствований:
6905 % авторской о текста

Работа рецензирована к защите

«16» апреля 2018 г.

зав. кафедрой ТИМФКиС
Жабиков В.Г.

Выполнил:

Студент группы ОФ 514/073-5-1
Гланский Павел Олегович

Научный руководитель:

Кандидат педагогических наук, доцент
Жабиков Владислав Юрьевич

Челябинск
2018 год

Содержание

Введение	3
ГЛАВА 1. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям по водным лыжам	
1.1. Психологическая подготовка в воднолыжном спорте.....	7
1.2. Предстартовые состояния и методы их регуляции	16
1.3. Основные методы и приемы саморегуляции.....	27
Выводы по первой главе.....	45
ГЛАВА 2. Опытнo-экспериментальная работа по исследованию эффективности методики психологической подготовки спортсменов к соревнованиям	
2.1 Цели и задачи опытнo-экспериментальной работы	47
2.2 Реализация методики психологической подготовки спортсменов в процессе тренировки	54
2.3 Анализ и оценка результатов опытнo-экспериментальной работы.....	59
Вывод по второй главе.....	62
Заключение.....	64
Список литературы.....	66
Приложение.....	70

Введение

Воднолыжный спорт — это красивый и увлекательный вид спорта. Сочетание солнца, ветра и освежающей воды придают этому виду спорта ощущение постоянного праздника. Это один из немногих видов спорта, который способен доставлять постоянное удовольствие от тренировок. Одним из основателей первой воднолыжной федерации был космонавт Ю. А. Гагарин.

Актуальность темы исследования определяется тем, что эмоциональный настрой, психологическая устойчивость перед соревнованиями, во время и после их проведения касается каждого спортсмена.

Психология спорта – это прежде всего отрасль психологической науки, изучающая особенности личности, действующей в специфических условиях спортивной деятельности и пребывание в специфических психических состояниях.

Проблемами психологической подготовки к соревнованиям занимались такие ученые как: Ф. Генон, А. Ц. Пуни, П. А. Рудик, Н. А. Худадов. Они изучали развитие спортсмена, как личности, в процессе систематического занятия спортом.

Подготовка квалифицированных спортсменов к соревнованиям представляет собой сложный многолетний процесс спортивного совершенствования. В этом процессе необходимо учитывать общие закономерности адаптации спортсмена к соревновательным нагрузкам, частные особенности формирования спортивного мастерства в зависимости от структуры и динамики физических и психических качеств.

Личностные качества, сознание и психика спортсмена формируются в деятельности. Соревнования — это особый вид деятельности, который может осуществляться только при определенных условиях. Они являются лучшей школой психологической подготовки для спортсмена, чем их больше, тем быстрее происходит адаптация спортсмена к соревновательным условиям.

Организация психологической подготовки к соревнованиям должна быть направлена на формирование свойств и качеств личности. Ее целью является адаптация к соревновательным ситуациям, умение организма реагировать на специфичные экстремальные условия.

Е. П. Илин рассматривал предстартовые состояния спортсменов и методы их регуляции. Он выделил 3 основные формы предстартовых состояний:

1. Боевая готовность
2. Предстартовая лихорадка
3. Предстартовая апатия

Боевая готовность является самым эффективным состоянием для выхода на старт, но достичь его к моменту старта может не каждый, даже высококвалифицированный спортсмен. В отличие от физического состояния, психологическое может меняться очень быстро, на него влияет множество как внешних, так и внутренних факторов. И для того, чтобы пребывать на старте в состоянии боевой готовности спортсмену необходимо научиться контролировать себя и свои эмоции.

Подготовить спортсмена к соревнованиям в физическом плане – это одно, а готов ли он в психологическом – это другое. Во многом, когда силы на дистанции равные, побеждает тот, кто упорнее и психологически устойчив к борьбе.

Цель исследования: Проверить эффективность методики психологической подготовки спортсменов к соревнованиям.

Объект исследования: Процесс психологической подготовки спортсменов - воднолыжников 10-12 лет.

Предмет исследования: Методика психологической подготовки спортсменов-воднолыжников к соревнованиям.

Гипотеза: Мы считаем, что если внедрить специальную методику психологической подготовки в процесс тренировки, которая включает в себя:

- Формирование устойчивой положительной мотивации к соревновательной деятельности;
- Воздействие на эмоционально-волевую сферу личности спортсмена;
- Использование идеомоторной тренировки и методов саморегуляции,

то участие спортсмена в соревнованиях будет более результативным, повысится стабильность выполнения упражнений как на тренировках, так и на соревнованиях.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть основы психологической подготовки в ходе тренировок и соревнований.
2. Рассмотреть виды предстартовых состояний и методы их регуляции.
3. Разработать и внедрить методику психологической подготовки спортсменов к соревнованиям.

База исследования:

ДЮСШ «Олимпия», г. Снежинск, Челябинская область.

Этапы исследования

I этап: Анализ и обобщение научно-методической литературы с целью теоретического обоснования проблемы и поиска методик психологической подготовки спортсмена к соревнованиям.

II этап: Разработка и внедрение методики психологической подготовки в процесс спортивной тренировки спортсменов – воднолыжников.

III этап: Анализ проделанной работы и экспериментальное обоснование эффективности психологической тренировки.

В работе использовались **методы исследования:** теоретические (анализ, синтез, обобщение, сравнение); эмпирические (наблюдение, изучение результатов); опросные (анкетирование, методы самооценки); методы математической статистики.

Практическая значимость исследования обусловлена реализацией в процессе его осуществления следующих позиций:

- Внедрены в практику работы ДЮСШ средства и методы психологической подготовки спортсменов к соревнованиям.

Квалификационная работа состоит из: введения, двух глав, заключения и списка литературы.

ГЛАВА 1. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям по водным лыжам

1.1 Психологическая подготовка в воднолыжном спорте

Водные лыжи – высококоординационный вид спорта. Спортсмен буксируется катером по воде, при этом выполняет сложные элементы. В воднолыжном спорте существует 3 дисциплины: слалом, фигурное катание, прыжки с трамплина.

Слалом – самый распространенный вид для любителей и профессионалов. Суть заключается в том, что спортсмен должен войти во входные ворота, обогнуть 6 буев и выйти из трассы. Если эта задача выполнена, спортсмену поднимается скорость на 3 км/ч, и он должен повторить то же самое. Минимальная (начальная) скорость катера у мужчин - 37 км/ч, а максимальная 58 км/ч. Минимальная (начальная) скорость катера у женщин - 35 км/ч, а максимальная 55 км/ч. Если спортсмен берет все трассы, ему укорачивается веревка (фал), тем самым укорачивая дистанцию до буя, спортсмен должен вытягиваться с помощью длины своего тела, чтобы лыжа могла доехать до буя и обогнуть его. Обычно спортсмен рассчитывает свои силы так, чтобы у него было 4-6 проходов. В этой дисциплине побеждает тот, кто взял больше буев на самой короткой веревке [23].

Фигурное катание – эта дисциплина требует высокого уровня балансирования, мастерства и креативности. В отличие от других дисциплин, здесь у спортсмена есть четкий лимит времени, а судьи оценивают удачное выполнение выбранных фигур. Полоса для фигурного катания составляет примерно 175 м, она отмечена двумя буйками, находящимися в 15 метрах друг от друга. У каждого участника есть 2 двадцатисекундных прохода. За это время они могут показать столько фигур, сколько сами пожелают, главное - уложиться в определенное время. Сейчас существует утвержденный Международной федерацией список фигур, которые воднолыжник может

включать в свои программы. Конечный результат представляет собой сумму баллов за каждую удачно представленную фигуру. Так, например, фигуры с волны (исполняются с отрывом от воды) – сложные, и поэтому оцениваются дороже, чем гладкие (фигуры в кильватере, без отрыва от воды). Фигуры на одной лыже, так же, оцениваются дороже, чем на двух, Степень сложности повышается и при увеличении количества оборотов. Второй проход, как правило, спортсмен едет в ЦП (фал удерживается ногой, при этом выполняются разные фигуры). Такие фигуры стоят еще дороже. Это единственный вид, где к спортсмену в катер может сесть тренер для того, чтобы в случае падения отцепить спортсмена, для предотвращения травм, ну и для поддержки. Для начинающих спортсменов это очень важно.

Прыжки с трамплина – самая экстремальная и зрелищная дисциплина. Спортсмен на специальных лыжах, в защитном гидрокостюме, шлеме приближается к трамплину на высокой скорости. На катере стоит датчик, который передает сигнал компьютеру, и при малейшем стягивании катера спортсменом, тут же увеличивается скорость. Взлетев в воздух, спортсмен может преодолеть большое расстояние. В книге Рекордов Гиннеса есть «человек, почти перелетевший футбольное поле». Эта дисциплина требует от спортсмена не только большой выносливости и тонкого расчёта, но и завидного мужества. Для удачного прыжка спортсмен должен четко все рассчитать, оценить погодные условия. Крошечный просчет может привести худшему результату или серьезному падению. На соревнованиях спортсмену предоставляется три попытки для прыжка. Длинной прыжка считается расстояние от края прыжкового трамплина до точки касания лыжником поверхности воды. Прыжок считается засчитанным, если лыжник проехал до 100-метровых ворот, стоя на лыжах, или на одной лыже. Максимальная скорость катера для женщин – 54 км/ч, а для мужчин - 57 км/ч. С помощью среза (упор, перпендикулярный от направления движения катера), спортсмен может увеличить скорость в 2-2,5 раза. Длина веревки составляет 23 метра. Женщины выбирают высоту трамплина 1,5 м или 1,65 м; мужчины - 1,5; 1,65

или 1,8м. У лучших мировых спортсменов скорость захода на трамплин достигает 120 км/ч, развивается эта скорость за пару секунд, и это достаточно большие перегрузки для спортсмена. Точка соприкосновения с водой замеряется с помощью приборов с берега (2 камеры). Засчитывается самый длинный прыжок. Спортсмен, прыгнувший дальше всех, является победителем [3].

Понятие психологической подготовки

Психологическая подготовка — это непрерывный, целенаправленный процесс преодоления субъективных и объективных трудностей на тренировках и соревнованиях (предстартовое состояние спортсмена, влияние соперников, порой неблагоприятные погодные условия), развитие познавательных психических процессов и волевых качеств в период физической, тактической и технической подготовки для четких действий воднолыжников.

От психологической устойчивости спортсмена, от его волевых качеств зависит спортивный результат, поэтому психологическая подготовка является одной из главных показателей, особенно у спортсменов высокого класса.

Одним из решающих факторов успеха, при относительно равных условиях физической и технико-тактической подготовленности, является психологическая готовность воднолыжника к соревнованию.

Воднолыжный спорт относится к тем видам спорта, где умение владеть своими эмоциями и контролировать психологическое состояние очень сильно влияет на результат. В воднолыжном спорте, как и в других высококоординационных видах спорта борьба идет не столько с соперниками, сколько за максимальную реализацию своих возможностей. Постоянное ощущение своих текущих возможностей должно способствовать формированию у воднолыжника психологической уверенности в способности их полной и успешной реализации. Правильное ощущение текущего уровня мастерства, то есть настоящих возможностей, а также грани

между эмоциональными и рассудительными действиями обеспечивает нужный психологический настрой и формирует оптимальное внутреннее психологическое состояние для успешного выступления на соревнованиях. При неправильном ощущении своего состояния спортсмен либо завышает свои возможности до излишнего самомнения, либо занижает их до обесценивания. И то, и другое свидетельствует о внутренней психологической неготовности спортсмена к соревнованию [29].

Психологическая подготовка спортсмена помогает создать такое состояние, которое, с одной стороны, способствует наилучшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой - позволяет противостоять сбивающим факторам, как перед стартом, так и во время соревнований. Иными словами, психологическая подготовленность позволяет воднолыжнику не реагировать на конкурентов, не поддаваться спортивному азарту, сохранять силу духа в любых ситуациях.

Психологическое состояние воднолыжника «на воде» и перед стартом очень многогранно, поэтому и многогранен процесс психологической подготовки. Ее можно разделить на несколько разделов:

- регуляция предстартовых состояний;
- поддержание необходимого эмоционального фона и комфортного психологического состояния во время старта;

Для соревновательной деятельности характерны следующие признаки: публичность, значимость, ограниченное количество попыток, ограниченность времени, непривычность условий, где осуществляется соревновательная деятельность. Все эти факторы приводят к появлению у спортсмена нервно-психического напряжения, которое на тренировках, как правило, отсутствует.

Соревновательная деятельность, как широкое понятие, включает в себя ряд этапов, различающихся и организационно, и психологически: подготовка к деятельности, принятие старта, осуществление деятельности, проведение восстановительных процедур и оценка достигнутого результата. Каждому

этапу спортивной деятельности соответствуют определенные психологические состояния, которые возникают в зависимости от условий и специфики деятельности. На каждом этапе соревновательной деятельности перед спортсменом стоят определенные задачи, в том числе и психологического плана.

Непосредственную подготовку к соревнованиям опытные спортсмены начинают за несколько дней до старта. На этом этапе осуществляются:

- сбор информации о месте проведения соревнований и о возможных соперниках;
- прогноз успешности выступления на основе анализа функционального состояния спортсмена;
- ставиться реальная цель;
- планирование будущей деятельности;
- отбор и использование способов сохранения мобилизованности спортсмена, оптимального уровня возбуждения спортсмена путем рациональной организации свободного времени.

В отношении сбора информации о соперниках следуют иметь в виду, что все спортсмены реагируют по-разному на сильных, или наоборот слабых конкурентов. Кто-то из спортсменов, узнав о высоких результатах, начинает усерднее трудиться и тренироваться, а на других, наоборот, подействует угнетающе.

Для успешного выступления спортсмена на соревнованиях важна организация досуга накануне. Необходимо заполнить свободное время делами: культурными мероприятиями, походами в кино или театр. Это делается для того, чтобы спортсмен не томился от безделья и тягостных изматывающих раздумий и переживаний, о предстоящем итоге выступления.

Но опять же, мероприятия следует подбирать таким образом, чтобы спортсмен на них не перевозбудился, и ему не было скучно. От перевозбуждения спортсмен может не уснуть и прийти на старт уставшим, а

от скуки опять начнет думать об итогах соревнований. Задача - отвлечь спортсмена, при этом не навредить его настрою.

Основными мероприятиями, проводимыми тренерами за 24 часа до начала соревнований с целью повысить психическую надежность спортсмена, являются: индивидуальные и коллективные беседы на отвлеченные темы и установки.

Соревнования по воднолыжному спорту, как правило, проходят в жаркую погоду, и до старта спортсмена может быть достаточно большой промежуток времени. Очень важно смотреть за состоянием спортсмена, контролировать, чтобы он носил головной убор. Тепловой удар перед стартом к победе точно не приведет. Бывает и такое, что соревнования проходят в холодную погоду и спортсмен может замерзнуть и заболеть. Для того, чтобы этого не произошло, нужно контролировать состояние спортсмена, заставлять разогреваться, бегать, прыгать на скакалке, играть в подвижные игры. Эти приемы опять же отвлекут спортсмена от раздумий по поводу предстоящего выступления и не дадут ему замерзнуть. Еще один важный момент, характерный для воднолыжного спорта – это инвентарь, в особенности, крепления.

Крепления сделаны из резины, они очень жестко фиксируют ногу, и она быстро затекает. Спортсмен сам должен контролировать этот момент, следит за очередью и быть готовым к старту, примерно, за минуту. Если вдруг делается вынужденный перерыв, или спортсмену дается перестартовка, лучше снять лыжи, чтобы избежать дискомфорта во время выступления.

Этап исполнения деятельности связан с исполнением намеченного плана, контролем и регуляцией параметров деятельности и состояний спортсмена, волевым преодолением препятствий, возникающих на пути достижения цели.

Важным моментом начала деятельности является сосредоточение спортсмена на старте. Сосредоточение – это конечный этап психической подготовки. Оно продолжает разминку, часто сочетается с ней.

Сосредоточение начинается задолго до старта, но самый важный этап сосредоточения приходится на старт. В сосредоточении выделяют 2 фазы: воспроизведение образа действия и определение момента готовности к началу действия. Эти фазы отражают динамику предметно-пространственной направленности сознания спортсмена и находят отражение в изменении биоэлектрической активности коры больших полушарий головного мозга.

Сосредоточение помогает спортсмену решить несколько задач:

1. Саморегуляция состояния (например, борьба со страхом, неуверенностью, рассеянным вниманием);
2. Повторение программы действия (во время сосредоточения активизируются ранее сформированный образ действия, мышечно-двигательные ощущения);
3. Сосредоточение внимания на начале действия, волевая мобилизация и определение момента готовности к началу действия;
4. Обеспечение помехоустойчивости, то есть «нечувствительности» к сбивающим факторам.

Каждый спортсмен стремится на старте повторить соревновательное упражнение хотя бы мысленно. При этом возникает идеомоторный акт, то есть изменение возбудимости нервных центров и мышц в точном соответствии с программой предстоящего действия. В этом случае идеомоторный акт возникает сам по себе, в следствии того, что спортсменом движет желание победить, показать наилучший результат, добиться поставленной цели, полной сосредоточенности на соревнованиях и соревновательных упражнениях.

В работе будет рассматриваться идеомоторный акт, как средство тренировки, то есть как осознанная тренировка для спортсмена. Мысленное проговаривание и представление упражнения, которое нужно выполнить на соревнованиях, является одним из психологических средств специальной разминки. Представление действий активизирует центры, регулирующие

выполнение этого упражнения. Возбужденные центры посылают редкие импульсы в те мышцы, которые обеспечивают необходимое движение.

Если спортсмен-воднолыжник готов к старту психологически, за несколько секунд до старта, когда ручка фала в руках, и ноги на половину в воде, он получает небольшое облегчение, понимает, что он в своей среде и настало время показывать то, что он умеет.

Виды психологической подготовки

Принято различать три основных вида психологической подготовки, связанных друг с другом, но направленных на решение самостоятельных задач:

- общая психологическая подготовка;
- специальная психологическая подготовка к соревнованиям;
- психологическая (психическая) защита.

Общая психологическая подготовка представляет собой оптимизацию психической адаптации спортсмена к нагрузкам. Общая психологическая подготовка решается двумя путями. Первый предполагает обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность человека к деятельности в экстремальных условиях, способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, обеспечивающей эффективную деятельность, концентрации и распределения внимания, способам мобилизации на максимальные волевые и физические усилия. Второй путь предполагает обучение приемам моделирования условий соревновательной борьбы (безотносительно к конкретному соревнованию) посредством словесно-образных моделей [39].

Специальная психологическая подготовка направлена, прежде всего, на формирование готовности спортсмена к эффективной соревновательной деятельности.

Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих частных задач:

1. Ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для спортсмена;
2. Формирование у спортсмена психических «внутренних опор»;
3. Преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в борьбе с конкретным соперником;
4. Психологическое моделирование условий предстоящей борьбы;
5. Создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием.

Психологическая (психическая) защита является специальной регуляторной системой стабилизации личности, направленной на устранение и сведение до минимума чувства тревоги, связанного с осознанием конфликта. Такая защита спортсмена от негативных воздействий в ходе соревнования представляет собой срочные психолого-педагогические вмешательства со стороны тренера (хотя может быть и своего рода самозащита в виде срочного использования средств саморегуляции), направленные на изменение негативного состояния спортсмена или компенсацию такого состояния.

Психологическую защиту обычно связывают с формированием эмоциональной устойчивости, уверенности, целенаправленности, т.е. в конечном итоге надежности спортсмена. Подобные психологические мероприятия направлены на создание психической защиты против негативных воздействий психически напряженных ситуаций и на разработку стратегии «выхода» на оптимальное состояние спортсмена [27].

Психологическая подготовка спортсмена к каждому конкретному соревнованию начинается с того момента, когда он узнает о возможности (или необходимости) своего участия в этом соревновании, а заканчивается последним выступлением в нем — финалом. Весь этот промежуток времени, как бы изменчив он не был, целесообразно разделить на три периода:

первый период — от получения сообщения о предстоящем соревновании до получения сведений о расписании и жеребьевке (о составе забегов, заплывов, пар, о номерах участников, о последовательности подходов, снарядов и т. д.); второй период — от ознакомления с результатами жеребьевки до начала первого этапа соревнования (предварительного забега, заплыва, заезда, первого боя, подхода, упражнения, игры, попытки); третий период — от начала первого этапа соревнования до окончания финала.

Эти три периода различаются, во-первых, количеством и достоверностью поступающей к спортсмену информации, а также лимитом времени, имеющимся у него для сбора и переработки этой информации; во-вторых, конкретными задачами, которые надо решать в ходе психологической подготовки; в-третьих, средствами и приемами решения этих задач.

1.2. Предстартовые состояния и методы их регуляции

Любое соревнование — очень ответственное и волнительное мероприятие для любого спортсмена. От уровня соревнований зависит степень волнения спортсмена, причем иногда для спортсмена являются более значимыми соревнования такие, как Первенство области или Чемпионат города, чем Первенство России. Обусловлено это тем, что на менее масштабных соревнованиях у спортсмена есть шанс занять более высокую ступень пьедестала, чем на более масштабных соревнованиях.

Предстартовое состояние — состояние, в котором находится спортсмен перед стартом. Каждый спортсмен по-разному реагирует на предстоящее состязание, поэтому предстартовые состояния могут быть несколько типов: боевая готовность, предстартовая лихорадка, предстартовая апатия.

Боевая готовность характеризуется оптимальной степенью нервного и эмоционального возбуждения и наиболее благоприятно для выполнения соревновательных упражнений. В этом состоянии спортсмен готов к старту, полностью уверен в себе, готов бороться за достижение своей цели, он ощущает прилив сил, энергии и активности, у него возникает своеобразное вдохновение. У него обострено восприятие, особенно специализированное («чувство воды», «чувство льда», «чувство мяча»), внимание сконцентрировано на предстоящей деятельности, мышление осуществляется быстро, спортсмен обладает высокой помехоустойчивостью, готов к непредвиденным обстоятельствам, вспоминает и анализирует все ошибки из предыдущего спортивного опыта, чтобы не повторить их. Такое состояние наиболее благоприятно для выступления спортсмена.

Но состояние боевой готовности так же имеет и свои минусы. Выявлено, что наряду с усилением процесса возбуждения может наблюдаться снижение произвольного контроля над действиями [27].

Предстартовая лихорадка появляется при большом желании достичь успеха, сопровождаемом сильным эмоциональным возбуждением, в эмоциональной сфере наблюдается неустойчивость переживаний (одни переживания быстро сменяются другими, противоположными по характеру), что в поведении приводит к капризности, упрямству и грубости в отношениях с товарищами и тренерами, к снижению самокритичности. Страдает память, внимание рассеяно (спортсмен не может сосредоточиться, отвлекается на ненужные детали), восприятие и представления отрывочны, понижается гибкость и логичность мышления, сон нарушен (медленное засыпание, сон с мучительными сновидениями). Внешний вид такого спортсмена сразу позволяет определить его сильное волнение: руки и ноги дрожат, на ощупь холодные, черты лица заостряются, на щеках появляется лихорадочный пятнистый румянец. Спортсмен проявляет суетливость, торопливость, неадекватно реагирует на обычные раздражители. Ухудшается способность к расслаблению, нарушается координация движений. В

состоянии предстартовой лихорадки спортсмен чаще всего переоценивает свои возможности и недооценивает возможности соперника, т.е. проявляет самоуверенность, бывают случаи проявления страха. Так же признаками предстартовой лихорадки являются физиологические показатели: спортсмен теряет аппетит, артериальное давление и пульс понижены и неустойчивы, руки трясутся. Для устранения предстартовой лихорадки, нужно провести разминку с помощью физических упражнений, она должна быть интенсивнее, чем обычно. А также воздействие авторитета тренера поможет вывести спортсмена из предстартовой лихорадки, особенно это помогает начинающим спортсменам без соревновательного опыта.

Предстартовая апатия (спортсмен перегорел): часто длительное возбуждение спортсмена переходит в торможение (говорят: спортсмен перегорел). Апатия так же может появиться из-за перетренированности спортсмена или отсутствия интереса к избранному виду спорта. Апатия сопровождается снижением быстроты движения и ухудшением координации, вялостью, ослаблением внимания и процессов восприятия, вялостью, сонливостью, ослаблением волевых процессов и неуверенностью в своих силах, страхом перед соперником, спортсмен не может собраться к моменту старта. Однако развивающееся во время апатии торможение касается не всех функциональных систем спортсмена. В первую очередь затормаживаются наименее устойчивые нервно-психические функции, прежде всего мотивационный уровень, в то время как другие функции остаются возбужденными или даже усиливают свое возбуждение. Предстартовое состояние возникает в связи с подготовкой к соревнованиям, в пути и по прибытию на место соревнований. Тренер должен стараться положительно влиять на предстартовое состояние спортсмена в последние дни подготовки и во время самих соревнований. Спортсмен сам должен уметь бороться с возникновением предстартовой лихорадки или апатии. Спортивные психологи рекомендуют изучать свои предстартовые состояния и дают

рекомендации по способам их регуляции. В первую очередь надо знать, что на предстартовое состояние оказывает влияние тип нервной системы [2].

Различают 4 типа нервной системы (темпераментов): Флегматик: человека данного темперамента можно охарактеризовать как медлительного, невозмутимого, с устойчивыми стремлениями и более или менее постоянным настроением, со слабым внешним выражением душевных состояний.

Холерик – человек, склонный к бурным эмоциональным вспышкам и резким сменам настроения

Меланхолик ранимый, переживающий из-за неудач человек, внешне – вяло реагирует на окружающее.

Сангвиник – живой, активный, сравнительно легко переживающий неприятности и неудачи человек.

У спортсменов с сильными уравновешенными нервными процессами – сангвиников и флегматиков – обычно наблюдается боевая готовность, у холериков – предстартовая лихорадка, а у меланхоликов – предстартовая апатия.

Для регулирования эмоций важно выбрать правильные тренировочные средства. Так, для снижения эмоционального возбуждения за несколько дней до соревнований и в разминке перед стартом, спортсмену полезно провести пробежку в медленном темпе. А если спортсмен впадет в предстартовую апатию, необходимо провести интенсивную разминку. В разминку перед соревнованиями полезно включать идеомоторные упражнения.

Идеомоторные упражнения – это мысленное представление своих действий на дистанции. Нужно стремиться как можно точнее представлять упражнение. Главное, не представлять падения и неудачи. Для усиления эффекта идеомоторной тренировки, ее желательно внедрить заранее в тренировочный процесс, и использовать не только во время соревнований, но и в обычной тренировке [11].

Еще один путь регуляции предстартового состояния – *психическая саморегуляция*. Она заключается в воздействии человека на самого себя с помощью слов и мысленных образов. Она может осуществляться с помощью самоубеждений, воздействий на себя с помощью логических доводов, самовнушения. На практике, в основном, используется самовнушение. Оно использовалось человеком еще несколько тысяч лет назад в системе йога, и с того времени перетерпело множество изменений. Немецкий психиатр выпустил книгу «Аутогенная тренировка». Наряду с аутогенной тренировкой Э. Джекобсон представляет свою систему саморегуляции – прогрессивная релаксация. Э. Джекобсон заметил, что вместе с эмоциями у человека напрягаются скелетные мышцы. Он предложил для снятия эмоциональной напряженности расслаблять мышцы. Так же для снятия нервного напряжения можно использовать мимические мышцы лица. При нервном напряжении мышцы лица напряжены. По напряженности лица можно сказать, насколько спокоен эмоционально, или наоборот, напряжен спортсмен.

Психотерапевты используют обратную связь – управление эмоциями с помощью мышц. Для этого человеку следует улыбаться, тем самым расслабляя мышцы лица. Вслед за улыбкой рефлекторно снижается эмоциональное напряжение.

Изменение направленности сознания. Есть три варианта этого способа саморегуляции: отключение, отвлечение, переключение.

- переключение заключается в переключении внимания спортсмена на что угодно, только не на соревнования. Это может быть чтение книг, просмотр фильма, прослушивание музыки;
- отвлечение состоит в ограничении сенсорного потока. Пребывание в тишине с закрытыми глазами, в самой удобной позе и представлении такого места, где человек чувствует себя спокойно и уютно (отдых на берегу моря, прогулка в лесу).
- переключение – это умение спортсмена переключаться от факторов,

вызывающих психическое напряжение. Переключение требует волевых усилий от спортсмена. Во многих случаях эффективнее является не отключение внимания спортсмена, а переключение его внимания от мучительных раздумий, на деловую сторону работы, осмысление трудностей через их анализ, уточнение инструкций и заданий, проверка инвентаря, мысленное выполнение упражнений, имитация упражнений «на суше».

Начинающим спортсменам в этом должен помогать тренер. Этот способ регуляции должен использоваться не только перед соревнованиями, но и перед тренировками. Часто бывает, что спортсмен волнуется на тренировке почти так же, как на соревнованиях. Такое случается, когда не получается новый элемент, или у спортсмена спад, и вообще ничего не получается. К этому надо спокойно относиться, не заикливаться на этих неудачах. Задача тренера в такой период подбадривать своего воспитанника [25].

Использование дыхательных упражнений. Дыхательные упражнения являются одним из самых простых методов регуляции психологических состояний спортсмена. Отлично подходит для использования перед самым стартом, когда спортсмен уже стоит на стартовом мостике, и до старта остаются считанные секунды. Произвольно изменяя режим дыхания, человек меняет режим своей психической деятельности. На практике используются три типа упражнений: полное брюшное дыхание и 2 типа ритмического дыхания.

Полное брюшное дыхание: вдох выполняется через нос. «Вначале при расслабленных и слегка опущенных плечах наполняются воздухом нижние отделы легких, живот при этом все более и более выпячивается. Затем вдохом последовательно поднимаются грудная клетка, плечи и ключицы. Полный выдох выполняется в той же последовательности: постепенно втягивается живот, опускается грудная клетка, плечи и ключицы».

Ритмическое дыхание: «второе упражнение состоит в полном дыхании, осуществляемом в определенном ритме (лучше всего в темпе ходьбы):

полный вдох на 4, 6 или 8 шагов. Затем следует задержка дыхания, равная половине шагов, сделанных при вдохе. Полный выдох делается опять за тоже число шагов (4, 6, 8). После выдоха – задержка дыхания прежней продолжительности (2, 3, 4 шага) или несколько короче в случае возникновения неприятных ощущений. Количество повторений определяется самочувствием. В ходе повторений продолжительность вдоха может возрасти до 12 шагов и более, а в связи с этим может возрасти и задержка дыхания».

Третье упражнение отличается от второго только условиями выдоха: толчками через плотно сжатые губы.

Злоупотреблять этими упражнениями не следует. Положительный эффект возрастает по мере упражняемости, а на первых этапах он может быть незначительным.

Снижение уровня притязаний, как способ снятия психического напряжения. Причиной психического напряжения спортсмена могут быть сложные задачи, поставленные перед ним, сложность их реализации. В таком случае есть смысл снизить требования к спортсмену. Если же спортсмен сам ставит перед собой высокие задачи, то ситуация сложнее. Снизить уровень притязаний спортсмена можно лишь убеждениями тренера, но есть большой риск, что спортсмен перестанет бороться. Поэтому тренер должен направить мысли спортсмена со спортивного результата и мыслей о спортивной борьбе, на точное, технически правильное выполнение упражнений, на тактически правильное ведение поединка. Кроме того, следует исключить угрозу наказания за неудачное выполнение спортсмена.

Моделирование соревновательных условий.

Чтобы помочь спортсмену преодолеть соревновательную тревогу, тренер должен периодически менять условия тренировки, приближать их к соревновательным. Менять место тренировки, звать болельщиков, аплодирующих и свистящих другому спортсмену, устраивать тренировку в непогоду. Для спортсменов-воднолыжников этот опыт может пригодиться на

соревнованиях, если на момент старта погода подпортится. Приглашать на тренировку родителей и близких для спортсмена людей, если есть возможность, проводить соревнования спортсменов, занимающихся в одной группе. Это поможет выявить тренеру перспективных спортсменов, более-менее устойчивых к соревновательным условиям, а начинающим спортсменам даст первый соревновательный опыт. Главное, чтобы соревновательная обстановка была максимально приближена к соревнованиям, все должно быть организовано четко, понятно, официально. Использовать этот метод нужно очень осторожно, и после таких тренировок объяснять спортсменам об их смысле.

Возникновение эмоциональной напряженности в процессе деятельности, чувство страха.

Эмоциональная напряженность в процессе деятельности возникает из-за труднопреодолимого препятствия на пути к достижению цели. Однако, и успех в определенном виде деятельности может привести к эмоциональной напряженности.

Причины возникновения эмоциональной напряженности:

1. удачное выступление в полуфинале, потрясает спортсмена, и к финалу он уже готовится менее тщательно;
2. эмоциональная напряженность возникает из-за конфликтов между спортсменами;
3. вынужденный перерыв в деятельности - отсрочка выполнения попытки из-за поломки катера или неблагоприятных погодных условий. Любое прерывание деятельности вызывает у спортсмена состояние напряженности, так как он стремится закончить эту деятельность, добиться реализации поставленной цели;
4. непривычные условия спортивной деятельности «Фактор чужого поля»:
- мнение спортсмена о неизбежности ухудшения результата,

- изменение условий быта, связанные с переездами, изменение часового пояса,
- субъективная оценка судейства,
- влияние болельщиков соперника.

Фактор «чужого поля» имеет особо сильное значение для только начинающих спортсменов. Для комфортного прибытия и выступления рекомендуется приехать на пару дней пораньше, чтобы спортсмен успел привыкнуть к местному времени и обстановке. Даже если нет тренировок, каждый день нужно появляться на стадионе, где будут проводиться соревнования.

Огромное количество причин могут привести к эмоциональной напряженности во время соревновательной деятельности. И как справиться с этим спортсмен, зависит от его психической тренированности и соревновательного опыта. Лучшей школой психологической подготовки спортсмена является участие в соревнованиях.

Состояние страха.

Во время спортивной деятельности спортсмены не редко сталкиваются с чувством страха (боязни). Страх может быть вызван выполнением сложного упражнения, например, в воднолыжном спорте выполнение первого прыжка с трамплина для спортсмена – это почти подвиг. Или же страх может возникать перед ответственным мероприятием, таким, как соревнования. И чем больше ответственности возложено на спортсмена, тем больше на него воздействует чувство страха, которое может повлиять на соревнования или качество тренировочного процесса, особенно это касается спортсменов, впервые участвующих в соревнованиях. Опытные спортсмены могут так же испытывать чувство страха, например, страх после неудачного выступления на предыдущих соревнованиях.

Страх – это состояние, обусловленное грозящим или предполагаемым бедствием. Этому чувству подвержены абсолютно все спортсмены в большей или меньшей мере. Например, у девочек страх проявляется чаще, чем у

мальчиков, мастера спорта или кандидаты в мастера спорта меньше подвержены страху, чем разрядники. Различают три формы страха:

1. Астеническая реакция – проявляется в оцепенении, дрожи, нецелесообразных поступках. Развивается она по механизму пассивно-оборонительного рефлекса.

2. Паника – захватывает всех членов команды. Если выступление первого участника закончилось провалом, остальные члены команды теряют уверенность. Им кажется: если у него не получилось, у нас тоже ничего не получится.

3. Боевое возбуждение – связано с активной сознательной деятельностью в момент опасности. Состояние боевого возбуждения является положительным, спортсмен испытывает своеобразное наслаждение и повышение активности психической деятельности в опасной ситуации. Конечно, это состояние встречается у опытных спортсменов: воднолыжников, парашютистов, слаломистов, скалолазов, сноубордистов. То, как будет действовать спортсмен в момент опасной ситуации зависит от того, насколько у него развиты самообладание и качество смелости. Бесстрашно повести себя в опасной ситуации спортсмен может в двух случаях: если он не догадывается, что ситуация опасная, или он на сто процентов уверен в успехе. В остальных случаях появляется страх, тогда спортсмен должен проявить смелость, то есть сознательно преодолеть страх.

Причинами страхов спортсменов на соревнованиях могут быть:

- личные опасения относительно результатов выступления,
- социальные последствия результата выступления,
- риск испытать боль или получить травму в результате падения,
- оценка сил соперника.

В экстремальных видах спорта без падений и травм не обходится. Воднолыжный спорт не является исключением. На каждом этапе спортивной деятельности, изучая новый элемент или оттачивая уже приобретённые навыки, случается, что спортсмен падает. И несмотря на то, что весь

тренировочный процесс в летнее время проходит «на воде», падения могут быть достаточно жесткими. Как правило, травмы случаются, когда спортсмен тысячный раз выполняет один и тот же элемент, и с каждым разом все меньше и меньше готовится к нему и уделяет недостаточно внимания. Именно в этот момент обычно происходят падения, которые чаще всего влекут за собой травмы, так как внимание спортсмена на момент падения рассредоточено, и падение для него — это неприятная неожиданность, он не успевает сгруппироваться. Или еще наиболее распространенный случай падений, это когда спортсмен на соревнованиях, оценив силы соперников, понимает, что они намного сильнее, и в процессе соревнований, обычно в финальной части, пытается сделать то, чего он никогда не делал на тренировках. В результате падения, травмы и на следующих соревнованиях страх перед стартом из-за того, что предыдущие соревнования прошли неуспешно. Эти моменты на соревнованиях и на тренировках должен контролировать тренер [27].

Меры предупреждения и снятия страха.

Предупредить страх можно при таком построении тренировочного процесса, который способствовал бы максимальному накоплению устойчивых положительных условно-рефлекторных связей в ответ на опасную ситуацию.

Этого можно достичь следующими способами:

- Избегание разговоров об опасности
- Максимально разбивать упражнение на фазы, перед полным выполнением
- Избегать самостоятельного, преждевременного выполнения упражнения
- Последовательность в обучении (от простого к сложному)
- Анализ и уточнение деталей техники выполнения упражнения
- Окончание тренировочных занятий на удачном выполнении опасного

элемента. Чтобы сформировать у спортсмена уверенность в своих силах и создать благоприятный эмоциональный фон для следующих занятий

- Создание безопасных условий тренировки, обеспечение страховки, если

есть возможность.

Другой мерой является преодоление приобретенных страхов.

1.3. Основные методы и приемы саморегуляции

Классификация методов саморегуляции.

По способу воздействия методы психологической подготовки разделяются на методы воздействия извне и методы самовоздействия.

По содержанию их можно разделить на вербальные и невербальные.

По особенностям реализации - на контактные и бесконтактные.

Методы саморегуляции служат для создания оптимальных психических состояний, позволяющих спортсмену лучше реализовать свои возможности в соревнованиях.

Таблица 1

Этапы многолетней подготовки	Содержание подготовки	Задачи психологического обеспечения подготовки
Начальная подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - укрепление здоровья занимающихся - выявление задатков и способностей - обучение основам техники вида спорта - воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям 	<ul style="list-style-type: none"> - формирование мотивации занятий избранным видом спорта - развитие психомоторики, как основы общей двигательной культуры - развитие

	спортом	интеллектуальных способностей и учебных действий - ознакомление занимающихся с соревновательной сутью спорта - отбор перспективных спортсменов для дальнейшего спортивного совершенствования
Спортивное совершенствование (специальная подготовка)	- повышение уровня специальной физической подготовленности - обеспечение прочного овладения основам техники и тактики - обеспечение совершенствования в избранной спортивной специализации - роазвитее умений самостоятельно работать и тренироваться	- формирование психологических механизмов регуляции деятельности (мотивация, целеполагание, планирование своих действий, самоконтроль действий и эмоциональных состояний, анализ причин успехов и неудач) - формирование профессионально-важных свойств психики - развитие психологических предпосылок соревновательной надежности
Этап высшего спортивного мастерства	- доведение технического и тактического мастерства до уровня	- учет психологических факторов на этапе планирования подготовки

	конкурентоспособности на международном уровне - поиск индивидуальных резервов роста спортивного мастерства - поддержание высокой результативности соревновательной деятельности - обеспечение реализации потенциалов спортсменов	- профилактика психологических перенапряжений - разработка и внедрение программ психологической реабилитации спортсменов и тренеров - разработка и внедрение программ психологического обеспечения выступлений во всероссийских соревнованиях - совершенствование коммуникативной компетентности спортсменов - психологическое обеспечение завершения спортивной карьеры
--	--	--

Мотивационная сфера спортсмена.

Мотивы – очень важные аспекты в спортивной деятельности, они являются предметом заботы спортивных психологов и тренеров. От того, насколько выражены мотивы у спортсменов, зависит их успешность в спортивной деятельности. Чем сильнее сила мотива, тем больше вероятность в успехе. Особенно отчетливо эта закономерность просматривается у детей. Иногда слишком большое желание показать высокий результат может привести к обратному эффекту. Поэтому, при стимулировании спортсменов, следует учитывать закон Йеркса Додсона, который гласит, что усиление

стимуляции повышает эффективность деятельности и обучения, но сверхсильная мотивация ухудшает и то, и другое.

Похвала, моральное поощрение и порицание.

Среди психологов нет единого мнения, что является более действенным: похвала или порицание. Эффективность этих воздействий во многом зависит от индивидуально-типических особенностей спортсмена. Похвала, в основном, действует на спортсменов со слабой нервной системой, а на спортсменов с сильной нервной системой хорошо действует порицание. Похвала и порицание оказывают стимулирующий эффект, только если повторяются подряд не более четырех раз. Похвала и порицание могут иметь разные формы. Например, публичная похвала оказывает очень хорошее стимулирующее действие, а публичное порицание, наоборот, никакого стимулирующего действия, и в добавок - отрицательное отношение спортсмена. Если тренер выражает порицание публично, но в косвенной форме, не называя конкретных имен, это тоже может также принести стимулирующее влияние. На выговор наедине, половина спортсменов реагирует положительно. Отрицательная оценка оказывает стимулирующее влияние, если она дана тактично и полностью обоснована с учетом обстоятельств. Самые худшие результаты работы могут быть из-за отсутствия оценивания спортсмена, это приводит к снижению силы мотива, так как спортсмены считают, что их старания никому не нужны [48].

Наличие перспективы, конкретной цели.

Сила мотива зависит от того, насколько ясно спортсмен осознает смысл и цель его деятельности. Реальность достижения цели создает для спортсмена перспективу. Она должна быть непрерывной, с постоянно возрастающими по трудности частными целями. Поэтому целесообразно ставить для спортсмена цели, которые можно достичь за короткий промежуток времени, для личного удовлетворения спортсмена и подкрепления его мотивационной установки, а не только отдаленные цели. Длительное ожидание достижения цели приводит к потере интереса.

Мотивы могут иметь внутренний или внешний характер. Внутренние мотивы связаны с удовольствием, чувством достижения и ассоциируются с процессом выполнения задач. Внешние мотивы имеют внешние проявления: победа, призы, проигрыш, давление родителей.

Для достижения успеха спортсмены - воднолыжники должны иметь высокий уровень как внешней, так и внутренней мотивации. Победа приносит ощущение достижения цели, что и так сильно мотивирует. Однако не все выигрывают, поэтому важно развивать и внутренние мотивы, которые помогают воднолыжнику лучше контролировать процесс тренировки и выступления путем концентрации на совершенствовании навыков, а не на результате выступления [49].

Материальное поощрение.

Известно, что как в любительском, так и в профессиональном спорте для того, чтобы спортсмены показали на соревнованиях максимально высокий результат, организаторы соревнований и спортивное руководство используют материальное стимулирование (призы в виде денег, золотых слитков, бриллиантов, дорогих машин). В футбольном мире распространение получила практика денежного стимулирования не только игроков своей команды, но и команды, играющей с конкурентом. Последнее же является с моральной точки зрения весьма сомнительным видом стимулирования, отождествляемым в некоторых странах с подкупом.

Понятие и суть идеомоторной тренировки.

Идеомоторная тренировка – это планомерно повторяемое, сознательное, активное представление и ощущение изучаемого навыка. Идеомоторная тренировка может быть использована на всех этапах спортивного совершенствования. Активное представление реально выполняемых двигательных навыков способствует овладению ими, их укреплению, корректированию, а также ускоренному совершенствованию.

Классификация представления движений:

- Идеальная картина реальных действий – выполняет программирующую функцию. То есть спортсмен, прокручивая идеальный образ двигательного элемента, при реальном выполнении старается подражать образу из своего представления, тем самым программирует себя на идеальное выполнение.
- Представление движений, как образ, который помогает процессу освоения движений и выполняет тренирующую функцию.
- Представление движений как образ, возникающий в процессе контроля и исправлении движений по ходу их выполнения, как связующие звено и осуществляет тем самым регуляторную функцию.

Механизм воздействия идеомоторной тренировки заключается в том, что за счет использования мысленного потенциала происходит несознательная и невидимая иннервация (связь) мышц, мысленная структура которых соответствует ощущаемым представлениям или воображаемым движениям.

Сущность идеомоторной тренировки.

Когда спортсмен представляет движение, у него складывается впечатление, как он выглядит со стороны. Способность видеть себя со стороны является важной для спортсмена и ее необходимо развивать. Эта способность поможет увидеть и исправить ошибки в соревновательных упражнениях, ускорит усвоение новых сложных соревновательных элементов. Некоторые спортсмены лучше представляют себе фиксированные образы, чем движения в целом. В добавление к мысленному представлению своих движений, путем визуальных представлений, большинство спортсменов используют и мысленную самооценку кинестетических ощущений, связанных с воспоминанием о выполнении того или иного движения [5].

Для понимания сущности идеомоторной тренировки нужно определить разницу между мысленным представлением движений и обычным процессом

образных представлений человека. Идеомоторная тренировка включает тщательное, целенаправленное изучение и повторение одного образа при целой серии представлений. Визуальные и кинестетические мысленные представления рекомендуется использовать в видах спорта, где важно уметь осознавать и представлять нахождение своего тела в пространстве в любой момент действия. Мысленное представление применяется для того, чтобы помочь спортсмену, путем воспроизведения зрительных и двигательных представлений, лучше усвоить особенности техники выполнения сложного элемента. Развивая свои способности к образному представлению тех или иных ситуаций, спортсмен через некоторое время поймет, что легко может моделировать их у себя в памяти. Вместо того, чтобы запоминать группы отдельных образов, а потом создавать из них в своем сознании целые картины, спортсмен, наоборот, может видеть в сознание сразу полную картину действий и при необходимости выцепить из нее отдельные кадры.

Факторы, способствующие эффективности идеомоторной тренировки:

- Идеомоторная тренировка должна осуществляться только в активной деятельности;
- Мысленно движения должны воспроизводиться в точно таком же темпе, как на обычной тренировке.

Техническое мастерство спортсмена зависит от того, как он умеет пользоваться закономерностями, которым подчиняется процесс представления.

Закономерности:

1. Чем точнее мысленный образ движения, тем точнее выполняемое движение.
2. Идеомоторным называется лишь такое представление, при котором мысленный образ движения связан с мышечно-двигательными ощущениями спортсмена.
3. Эффект воздействия мысленных представлений заметно возрастает, когда они преобразовываются в точные словесные формулировки.

4. При разучивании нового движения надо представлять его исполнение в замедленном темпе.
5. При овладении новым движением следует представлять его в той позе, которая близка к реальному выполнению этого движения. (нельзя представлять прыжок с трамплина сидя на стуле)
6. Во время идеомоторного представления движения оно начинает осуществляться настолько сильно и явственно, что спортсмен начинает невольно двигаться.
7. Перед выполнением упражнения не следует думать о конечном результате [24].

Идеомоторная тренировка и настройка к действию.

В основном, подготовка к двигательному действию несет психологическую направленность. Физическое состояние спортсмена почти не меняется на коротком промежутке, а вот психологическое состояние легко может измениться. В подготовке к движению выделяют 2 этапа.

Задача первого этапа сводится к улучшению функциональных возможностей спортсмена и работоспособности организма. Первый этап является подготовительным – разминкой. На этом этапе используются бег, прыжки, ходьба.

Задача второго этапа заключается в том, что спортсмен должен установить оптимальные взаимоотношения между предстоящими движениями и деятельностью центральной нервной системы. Для составления индивидуальных идеомоторных программ необходимо знать, какими мыслями должно быть занято сознание спортсмена. У большинства спортсменов в мыслительной деятельности центральное место занимает представление о предстоящем движении и тактическом действии.

При разработке индивидуально эффективных идеомоторных программ следует учитывать ряд моментов:

- в начальной фазе, в процессе выполнения некоторых основных

упражнений, должна повышаться внутренняя "готовность к воображению" и снижаться интенсивность воздействия внутренних и внешних помех;

- содержание программ идеомоторной тренировки должны выработать

совместно спортсмен, тренер, психолог и биомеханик. Программы идеомоторной тренировки часто подлежат корректировке и должны учитывать уровень подготовленности спортсмена в данный момент;

- часто отвлекающиеся спортсмены, которым легко помешать, могут наговорить содержание программы на магнитофонную ленту и перед идеомоторной тренировкой прослушать запись. Благодаря этому им легче будет сосредоточиться и вообразить услышанное;

- число повторений в идеомоторной тренировке (2-5) зависит от уровня подготовленности спортсменов и задач обучения. Более сложные двигательные навыки отрабатываются с помощью более коротких повторений во время одного занятия, перерывы между которыми также должны быть сокращены;

- информация, которую получает спортсмен во время тренировки, должна

быть сформулирована ясно и однозначно, должна сопровождаться объяснениями, как надо выполнять упражнения [35].

Основные принципы идеомоторной тренировки.

Процесс обучения идеомоторному методу надо строить на основе общеизвестных дидактических принципов: последовательности, доступности, индивидуализации. Кроме них необходимо учитывать и следующие специальные принципы:

1. Принцип мотивированной заинтересованности, предполагающий привитие спортсменам серьезного отношения к методу.
2. Принцип универсальной эффективности. Идеомоторная подготовка эффективна во многих аспектах: обучении технике, настройке на

выступление, воспитании творческого отношения к тренировочному процессу.

3. Принцип доминирующей эффективности. В наибольшей степени тренирующий эффект проявляется в овладении пространственными характеристиками движения, затем временными.
4. Принцип отсроченного эффекта. Первые занятия по этому методу не дают результата. Это происходит из-за отсутствия программ представления движения и связей в коре головного мозга.
5. Принцип индивидуальности. Варианты идеомоторной настройки зависят от индивидуально-психологических различий спортсмена. Спортсмены с сильной нервной системой обычно начинают идеомоторные выполнения движения непосредственно перед стартом. Со слабой нервной системой проделывают это намного раньше, и используют ее чаще и намного эффективнее.
6. Принцип содержательной эффективности. Наибольший реальный тренирующий эффект представления движения достигается при идеомоторном воспроизведении в мышечно-двигательных образах узловых моментов действия, его результативной сути.
7. Принцип вербализации. Проговаривание или четкое словесное обозначение основных моментов действия усиливает тренирующий эффект представления движения.
8. Принцип дозирования. Целесообразно мысленно повторять задание 5 раз, а сложные задания - однократно [1].

Средства и задачи идеомоторной тренировки.

При организации идеомоторной тренировки со спортсменами решаются следующие задачи:

1. Создать у занимающихся устойчивый интерес к идеомоторной тренировке, стремление полноценно использовать ее в тренировочном процессе.

а) Средства- беседы.

Методические указания: разъяснить занимающимся, что качество выполняемого упражнения зависит в основном от того, какой образ движения складывается в сознании человека. Главная причина ошибок в технике - неправильное или расплывчатое представление о движении.

Спортсмены, которые не умеют сосредотачивать свое внимание на деталях техники движения, не способны прислушиваться к своему телу. Тренировка у них сводится к бездумному механическому повторению упражнений.

б) Средства - анализ тренировочных занятий.

Методические указания: необходимо выяснить, как понимает спортсмен направленность и значимость каждого занятия и выполняемых упражнений. Спортсмен должен понять, что при механическом, бездумном повторении движения в нем нередко закрепляются ошибки. Представления искажаются. Надо научить спортсмена прислушиваться к себе, ощущать свои мышцы, контролировать свое состояние.

в) Средства - анализ специальной разминки.

Методические указания: спортсмену должно быть ясно, что очень часто они выполняют ее суетливо и поспешно, не всегда есть время для пробных попыток.

г) Средства - сравнение сложившихся двигательных представлений с оптимальным эталоном движения.

Методические указания: напомнить о том, что субъективные мышечно-двигательные представления только тогда способствуют успешному формированию навыка, когда они способствуют оптимальному варианту техники.

2. Научить спортсменов находить в движении основные моменты. Объяснение с анализом кинограмм, графических зарисовок, и других

наглядных пособий. Показ и самостоятельное выполнение действий. Самоотчет спортсмена.

3. Развитие у занимающихся умений вызывать мышечно-двигательные представления и ощущения. Достигается это при использовании следующих методов: Самоанализ, самоконтроль, мысленное выполнение упражнений и действий.

Программа будущего движения формируется у спортсмена в головном мозге. Остальные органы, в том числе и опорно-двигательный аппарат выполняют намеченную мозгом программу. Качество и результата нашей деятельности зависит от того, насколько хорошо функционируют программирующая и исполняющая функции и от того, насколько хорошо они связаны между собой. [1].

Идеомоторная тренировка в воднолыжном спорте.

Давно установлено и многократно подтверждено, что повторяющееся представление выполнения двигательных упражнений способствует ускорению их освоения и повышает правильность выполнения. Такой эффект возникает из-за микросокращений мышц во время идеомоторного акта.

Идеомоторная тренировка используется не только в спорте, но и в искусстве (игра на фортепиано) или в профессиональных областях. Она может и должна применяться на всех этапах обучения, при освоении навыка или его совершенствовании. В тренировках по воднолыжному спорту идеомоторная тренировка играет важную роль. При тренировке на воде, количество попыток на изучение или совершенствование навыка оказывается ограниченным из-за того, что мышцы замерзают и устают, снижается работоспособность. Поэтому каждая попытка должна быть максимально эффективной. И чтобы этого достичь, мы используем идеомоторную тренировку на имитацию упражнений на тренажерах.

Перед стартом мы просим спортсменов представить упражнение, которое они будут выполнять на воде, заостря внимания на местах, где чаще

всего выполняются ошибки и на более сложных, непонятных моментах. Например, в слаломе есть такой элемент – перекантовка. Суть элемента заключается в том, что стоя в упоре, надо переложить лыжу на другой кант, и с помощью опоры на фал подать корпус в направлении катера. Этот элемент очень сложный для понимания даже для взрослого человека, не говоря о детях. Для эффективного и быстрого изучения спортсмену показывается данный элемент на примере опытного спортсмена, а дальше спортсмен несколько раз прокручивает данный элемент у себя в голове, с учетом методических указаний тренера. Это позволяет не только приобретению и оттачиванию навыков.

Подробное представление предстоящих движений помогает выполнить упражнение правильно уже с первых попыток и способствует правильному выполнению.

Построение идеомоторной тренировки.

Для наилучшего эффекта рекомендуется применять идеомоторную тренировку в связке с фактической тренировкой. В случае с воднолыжным спортом, регулярные занятия необходимы, так как спортсмену важно развивать чувство воды, тяги катера, чтобы максимально комфортно чувствовать себя в этой среде.

Идеомоторная тренировка:

1. Настрой на тренировку.

Необходимо найти комфортное место, положение, состояние. Очень важно, чтобы спортсмен был заинтересован и готов к активному воображению, не отвлекаясь на внешние помехи.

2. Ясно сформулировать задачу.

Информация должна быть сформулирована четко и однозначно. Основные моменты должны проговариваться вслух или про себя, это усиливает тренировочный эффект идеомоторного упражнения.

3. Самому или при помощи тренера найти собственные задачи и подходы к тренировкам.

Содержание программы идеомоторной тренировки будет зависеть как от состава навыка и уровня его освоения, так и от индивидуально-психологических характеристик практикующего. Эти факторы следует учитывать, составляя режим тренировок. Для того, чтобы улучшить качество выполняемых упражнений, спортсмен может использовать идеомоторные тренировки непосредственно перед стартом. А если стоит задача освоить или усовершенствовать технику, то идеомоторная тренировка должна выполняться чаще, не только перед выполнением фактических движений, но и как самостоятельное упражнение.

4. Научиться разбивать навыки на элементы и представлять себя на месте эталона.

Умение видеть основные моменты навыка и разделять его на простейшие составляющие, которые можно точно описать, поможет спортсмену составить четкие словесные обозначения действий. Наблюдая за тем, как выполняют упражнения профессионалы можно концентрировать внимание на просмотре и представлять себя действующим на месте эталона или вместе с ним.

5. Через некоторое время регулярной практике можно увидеть результат.

Программы представления движений и нейронные связи в коре головного мозга выстраиваются постепенно. На этапе освоения идеомоторного упражнения практикующему придется направлять активное внимание в зоны тела, участвующие в выполнении навыка, вовлекать воображение в представление чувства движения в этих зонах.

6. Тренироваться надо часто и понемногу.

При идеомоторной тренировке оптимальное количество повторений 3-5 раз. Сложные движения нужно воображать активно, подробно и однократно. Большое количество мысленных повторений утомляют нервные центры. Из-за этого воображаемые образы теряют ясность и становятся беспорядочными. В течении одного занятия лучше делать несколько подходов с малым количеством повторений [35].

Психологическая саморегуляция (Аутотренинг).

Психологическая саморегуляция – это умение владеть своим психоэмоциональным состоянием. Достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием. Главной особенностью саморегуляции является их направленность на формирование внутренних средств, позволяющих человеку осуществлять специальную деятельность по изменению своего внутреннего состояния. На данный момент уровень физической и технической подготовки у спортсменов высокого уровня практически одинаковый, побеждают те, чей уровень психологической подготовки выше, кто лучше научился управлять своим эмоциональным состоянием. Способность управлять психологическими процессами и целенаправленной тренировке этой способности надо уделять не меньше внимания, чем другим видам подготовки спортсменов.

Эмоциональное состояние может измениться в любой момент при подготовке к соревнованиям, или в ходе самих соревнований. Управление своими эмоциями – дело сложное, которому надо специально учиться, овладевать приемами саморегуляции. Основным базовым навыком психологической саморегуляции является релаксация – мышечная и психическая. Наиболее эффективным методом освоения является аутотренинг в различных модификациях. Наибольшего эффекта достигают спортсмены, которые освоили навыки аутотренинга. Если правильно построить форму самовнушения, спортсмен становится способным управлять собой в необходимых пределах. [2].

Во время соревнований большое значение имеет настройка спортсмена. Физическая разминка готовит организм и его системы к работе, а психологическая разминка включает психику, выводит ее на необходимый уровень возбуждения.

В работе тренера со спортсменом необходимо учитывать индивидуальные особенности его личности. В целях повышения уровня подготовленности следует использовать наиболее сильные стороны спортсмена. Очень важным является умение установить со спортсменом отношения сотрудничества, взаимопонимания и доверия. [22].

Методы саморегуляции применимы для любых видов спорта, но наибольшую популярность они приобретают в рамках экстремальных видов спорта, где спортсмен борется не только со своими соперниками, но и с самим собой, своими страхами и предстартовым волнением. Для того, чтобы метод был рабочим, спортсмену достаточно повторять несколько фраз перед стартом, выступлении на соревнованиях или когда просто пропадает уверенность в своих силах, после падения например. Повторять можно следующие фразы:

- Голова ясная, мысли четкие.
- Самочувствие прекрасное!
- Я полон энергии!
- Я уверен в себе и знаю, что делать!
- Я хочу красиво выступить!
- Я полностью контролирую все свои движения!
- Мне ничего не страшно!
- Я все умею, все могу!
- Я знаю, чего хочу, я справлюсь!

Конечно, эти фразы для каждого спортсмена должны быть индивидуальными, и тренер подбирает их индивидуально с каждым спортсменом. [3].

Медитация.

Медитация – это система психотехнических приемов, предназначенных для вхождения в определенное состояния сознания и пребывания в них во время выполнения какой-либо деятельности. Доказано, что она способствует

нормализации нервных процессов, повышению жизненного тонуса, формированию воли, развитию интеллектуальных способностей, изменению отдельных черт темперамента и характера, улучшению работоспособности, снижению конфликтности с другими людьми, предотвращению и преодолению различных заболеваний.

На современном этапе развития медитацию можно определить как метод саморегуляции, основанный на управлении вниманием. В ходе занятия медитацией приобретается навык в определенное время концентрировать внимание на одном предмете, образе или процессе. Развитие способности к концентрации внимания в первую очередь служит для улучшения самоорганизации, повышения внутренней собранности. По мере того, как навыки владения техниками медитации улучшаются, человек становится способным распознать неконструктивные стереотипы восприятия, мышления, поведения, которые ограничивали его возможности. Осознав ограничения, человек получает способность влиять на них. Таким образом, человек, который практикует медитацию, получает возможность более осознанно и целенаправленно влиять на свою жизнь, он становится более интуитивным, может мгновенно найти выходы из сложной ситуации.

Процесс медитации включает четыре стадии: расслабление, сосредоточение, медитативное состояние и выход из медитации. Есть разные виды медитации. Рассмотрим некоторые из них:

1. Медитации сосредоточения.

Практика у буддистов, называемая випассаной. Все внимание во время медитации направлено на пространство вокруг человека. Процесс начинается с успокоения дыхания. Затем внимание практикующего перемещается на внешние звуки. Человек во время медитации успокаивает свой ум и созерцает окружающее пространство. Во время практики не нужно делать анализа, необходимо просто наблюдать.

2. Медитация дыхания.

Как уже ясно из названия, человек наблюдает за собственными вдохами и выдохами. Для совершения практики необходимо сесть в удобную позу, закрыть глаза и сосредоточить внимание на дыхании. Вдох совершается через нос, воздух при этом заполняет нижнюю часть легких, опускается диафрагма. Выдох должен быть спокойным, без напряжения.

3. Медитации во время ходьбы.

При движении практикующий обращает внимание на соприкосновение стопы с землей, на ощущения в ногах, руках и т.д. Ум его блуждает по всему телу.

4. Опустошающие медитации.

Эта практика требует полного отстранения от мыслей, ощущений, внешних раздражителей. Человек буквально становится пустым сосудом.

В нашей работе мы рассмотрим медитацию на дыхание. Так как этот метод медитации достаточно простой для освоения и является отличным способом завершить тренировку. Этот вид медитации позволяет зафиксировать сознание на настоящем моменте, стать более осознанным, расслабить тело и успокоиться, а также при постоянной практике помогает более легко справиться с тревожностью, а это как раз то, что нам нужно. Для начала нужно принять любое удобное положение, главное условие – прямая спина. Второй этап – концентрация внимания на дыхании, не нужно пытаться замедлить его или ускорить, или задать определенный ритм. Дышать нужно спокойно, ровно, естественно, так, как это происходит постоянно, и наблюдать за процессом, ощущать его. Наблюдать надо за тем, как происходит вдох, концентрировать внимание на ощущениях, которые создаются в области носа, прочувствовать как воздух из носа попадает в дыхательные пути, а затем наполняет легкие. Рекомендуется понаблюдать за тем, как ведет себя тело при вдохе, как раскрывается грудная клетка и поднимается грудь, живот округляется и легкие наполняются воздухом. Так же обратить внимание надо и на другие части тела: спина, плечи, руки, шея.

Попробовать ощутить, как каждая клетка тела наполняется кислородом. И то же самое при выдохе.

Во время медитации могут возникнуть какие-то образы, ощущения, мысли. От них не нужно избавляться и концентрировать внимания на них тоже не нужно, все, что необходимо – это дышать и наблюдать.

На технику медитации необходимо тратить 20-30 минут. Если кажется, что 20 минут это много, можно сократить время тренировки. Медитация должна приносить радость, гармонию в жизнь, а не быть обязательством.

Медитация на дыхании очень проста и эффективна. Уже через пару недель можно увидеть и почувствовать эффективность этого метода саморегуляции.

Выводы по первой главе

1. Во время подготовки к соревнованиям и в период самих соревнований на спортсмена воздействует множество факторов, которые могут негативно сказаться на результатах. Таких факторов очень много, и защитить спортсмена от них невозможно. Единственное, что остается - это готовить спортсмена не только физически и тактически, но и психически. Если спортсмен способен показать высокий результат только в домашних, привычных условиях, то толку от такого спортсмена не много. На современном периоде развития спорта, места на пьедестале занимает не тот, кто имеет высокие личные рекорды на тренировках, а тот, кто умеет регулировать свои состояния, подавлять страх и панику.

2. Тренер играет важную роль для спортсмена на тренировках и соревнованиях. К каждому спортсмену нужен индивидуальный подход, учитывая его характер и темперамент. На кого-то больше действует похвала, на кого-то порицание. И тот, и другой метод является эффективным, если его правильно использовать. Поведение и реакция на соревнованиях также

зависит от характера спортсмена, и только тренер может правильно настроить своего воспитанника на грамотную борьбу.

3. Так же очень важным является заинтересовать спортсмена, чтобы он с радостью ходил на тренировки, выполнял упражнения самостоятельно, и получал удовольствие от выбранной специализации. Спортсмен сможет добиться успехов, только если сам этого захочет, если вид спорта, которым он занимается будет приходить к нему по душе. Тренер должен четко ставить перед спортсменом цель, она должна быть завышена или занижена, реальной для спортсмена. Помимо долгосрочной (основной) цели должны быть промежуточные, выполняя которые спортсмен будет обретать уверенность в своих силах, и постепенно достигнет основной цели.

ГЛАВА 2. Опытнo-экспериментальная работа по исследованию эффективности методики психологической подготовки спортсменов к соревнованиям

2.1. Цели и задачи опытнo-экспериментальной работы

Цель опытнo-экспериментальной работы – проверить предположения о том, что эффективность психологической подготовки воднолыжников повысится, если учитывать следующие факторы:

- формирование устойчивой положительной мотивации к соревновательной деятельности;
- систематичное использование методов саморегуляции на тренировках и соревнованиях;
- использование в процессе психологической подготовки идеомоторную тренировку.

Опытнo-экспериментальная работа проводилась на базе ДЮСШ «Олимпия», г. Снежинск.

Констатирующие этапы эксперимента

Определение уровня психологической подготовленности спортсмена к соревнованиям осуществлялись по критериям, согласно которым оценивалась степень влияния на эффективность психологической подготовки спортсменов:

- положительная мотивация к соревновательной деятельности;
- устойчивость эмоционально-волевой сферы личности спортсменов;
- результат спортсмена на соревнованиях.

Для исследования критериев психологической подготовленности у спортсменов использовались такие методы, как: изучение мотивации к

успеху, тест «самооценка силы воли и эмоциональных состояний», анализ выступления спортсменов на соревнованиях.

Исследование проходило в 3 этапа с сентября 2016 по октябрь 2017 года.

На первом этапе (сентябрь-октябрь 2016 г.) проводился поиск и анализ литературных источников по психологической подготовке в целом, и в воднолыжном спорте; выявлялась степень разработанности проблемы организации и методики психологической подготовки юных спортсменов. Изучались методические особенности построения тренировочного процесса начинающих воднолыжников, средства и методы психологической подготовки. Проводился отбор тестов для оценки уровня психологической подготовленности юных спортсменов. Формулировалась цель, гипотеза и задачи исследования.

На втором этапе (декабрь 2017 - август 2017 г.) проводилась реализация методики психологической подготовки юных воднолыжников. Проводился педагогический эксперимент. В конце эксперимента было проведено повторное тестирование уровня психологической подготовленности спортсменов-воднолыжников.

На третьем этапе (сентябрь – октябрь 2017 г.) было проведено обобщение, интерпретация, математическая обработка результатов исследования, формулировка выводов и литературное оформление работы.

В эксперименте принимали участие 20 спортсменов в возрасте 10-12 лет, занимающихся в секции воднолыжного спорта не более 5 лет. Занятия в каждой из групп проводились 3 раза в неделю по 90 минут (в летний период тренировки проводились 5 раз в неделю). Особенностью методики экспериментальной группы является внедрение идеомоторной тренировки, методов и приемов саморегуляции (релаксация и аутотренинг) и формирование мотивации у спортсменов. Спортсмены контрольной группы занимались по стандартной программе.

На констатирующем этапе эксперимента нами была сформирована четырехуровневая шкала психологической подготовленности спортсмена к соревнованиям.

«Нулевой уровень» характеризуется отсутствием у спортсмена положительной мотивации к соревновательной деятельности, боязнь неудачи, заниженная или завышенная самооценка волевых качеств и эмоциональных состояний. Спортсмен боится выступать, на старте ярко выражена предстартовая апатия или предстартовая лихорадка. Во время старта все действия направлены на «устояние», спортсмен не пытается бороться.

«Низкий уровень» характеризуется слабо выраженным интересом к соревновательной деятельности, неадекватной самооценкой волевых качеств и эмоциональных состояний. На старте выражена предстартовая апатия или предстартовая лихорадка, спортсмен не пытается с ней бороться.

«Средний уровень» характеризуется периодическим проявлением интереса к соревновательной деятельности, неадекватной самооценкой волевых качеств и эмоциональных состояний. Спортсмен старается выйти из состояний предстартовой апатии или предстартовой лихорадки, настроен на борьбу.

«Высокий уровень» характеризуется ярко выраженной положительной мотивацией к соревновательной деятельности, адекватной самооценкой волевых качеств и эмоциональных состояний. Предстартовое состояние – боевая готовность.

Для определения уровня положительной мотивации к соревновательной деятельности мы использовали тест Т. Элерса «Мотивация успеха», *Приложение 1*.

Тест прошли 20 спортсменов: 10 из экспериментальной группы и 10 из контрольной группы.

Таблица 2

Распределение спортсменов по сформированной положительной мотивации к соревновательной деятельности (первый срез)

Группа	Кол. Чел.	Баллы			
		нулевой	низкий	средний	высокий
Экспериментальна	10	4	3	3	0
Контрольная	10	5	2	3	0

Результаты констатирующего этапа эксперимента в таблице 2, позволили сделать вывод, что в обеих группах низкий уровень мотивации к соревновательной деятельности.

Для определения устойчивости эмоционально-волевой сферы личности мы провели тест Н. Н. Обозова «самооценка силы воли». [61],

Приложение 2

Тест прошли 20 спортсменов: 10 из экспериментальной группы и 10 из контрольной группы.

Таблица 3

Распределение спортсменов по эмоционально-волевой сферы личности (первый срез)

Группа	Кол. Чел.	Баллы			
		нулевой	низкий	средний	высокий
Экспериментальна	10	5	3	2	0
Контрольная	10	3	4	3	0

Результаты констатирующего этапа эксперимента в таблице 3 позволили сделать вывод, что в обеих группах низкий уровень эмоционально-волевой сферы.

Соревнования в любом виде подводят итог проделанной работы. Их результат является единственным критерием эффективности учебно-тренировочного процесса. Соревнования представляют повышенные требования не только к физической подготовке, но создают интеллектуальное и эмоциональное напряжение, которое влияет на привычное поведение, поэтому необходимо, чтобы спортсмен научился соревноваться, владеть собой, адаптироваться к трудным и неожиданным ситуациям, возникающим в процессе выступления.

Психологическая подготовка к любому соревнованию направлена на формирование у спортсмена психологической готовности к определенной временной точке, то есть к дате проведения соревнований. Она призвана формировать качества личности спортсмена, вооружать его наиболее результативными приемами ведения соревновательной борьбы, обогащать его знаниями в области психологии спортивного соревнования, формировать умение побеждать при выступлении даже в самых престижных соревнованиях, в самых трудных условиях.

Для того, чтобы апробировать эффективность методики, мы провели соревнования по прыжкам с трамплина среди детей из экспериментальной и контрольной группы. В качестве показателей взяли количество прыжков, которое спортсмен смог устоять. Каждому спортсмену давалось по 3 попытки, общее количество прыжков у каждой из групп - 30.

Критерии оценки:

- 0 прыжков – нулевой уровень
- 1 прыжок – низкий уровень
- 2 прыжка – средний уровень

- 3 прыжка – высокий уровень

Таблица 4

Результаты проведенных соревнований.

Группа	Кол. Чел.	Баллы			
		нулевой	низкий	средний	высокий
Экспериментальная	10	3	3	2	2
Контрольная	10	4	3	2	1

Результаты констатирующего этапа таблицы 4 показывают, что спортсмены не готовы выступать на соревнованиях, результаты низкие. Большая часть спортсменов в каждой из групп не смогла настроить себя, и не устояла ни одного прыжка.

Если взять нулевой и низкий уровень за неудовлетворительную оценку, а средний и высокий уровень за удовлетворительную, то увидим, что результаты тестов и соревнований в контрольной и экспериментальной группе неудовлетворительные. Спортсмены не готовы к выступлению на соревнованиях, не готовы бороться, у них нет положительной мотивации к соревновательной деятельности. Эмоционально-волевая сфера слаба. Для наглядности представим результаты экспериментов в диаграмме.

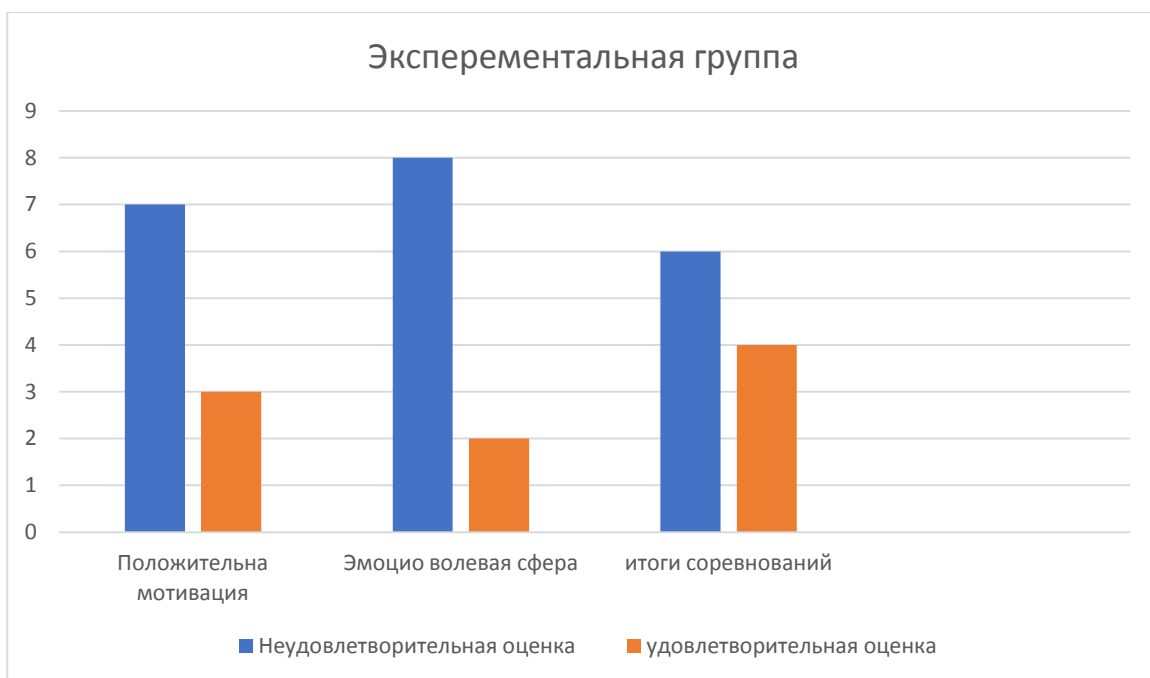


Рис 1. Результаты трех тестов экспериментальной группы (1 срез)



Рис 2. Результаты трех тестов контрольной группы (1 срез)

2.2. Реализация методики психологической подготовки спортсменов в процессе тренировки

Воднолыжный спорт является летним, из-за этого возникают проблемы с подготовкой спортсменов. Для того, чтобы спортсмены могли показывать высокие результаты и выступать наравне с конкурентами, приходится имитировать упражнения, улучшать общую физическую и специальную подготовку. Но этого недостаточно.

Тренировочный процесс у спортсменов-воднолыжников принято разделять на зимний и летний. Летом все занятия проходят на свежем воздухе: сначала спортсмен отрабатывает упражнение на суше, после этого идет улучшать умение «на воде», в дни непогоды тренировка так же проходит на улице - спортсмены играют в подвижные игры, бегают, выполняют общеразвивающие упражнения, выполняют имитацию соревновательных упражнений на берегу. Зимой тренировочные занятия проводятся в спортивном зале. Спортсмены занимаются подготовкой к летнему сезону - развивают выносливость, занимаются общей и специальной физической подготовкой. Если есть возможность, спортсмены тренируются в бассейне за электронной тягой, если такой возможности нет, то имитируют упражнения в лыже на ковровом покрытии. В выходные дни тренировка проводится на улице, дети играют в спортивные игры (футбол, хоккей).

Внедрение методики психологической подготовки в спортивную тренировку

Идеомоторная тренировка – это сознательно повторяемое активное представление и ощущение изучаемого навыка. Идеомоторная тренировка

может использоваться на всех этапах спортивной деятельности. Активное представление реально выполняемых навыков способствует овладению ими, их укреплению, корректированию, а также ускоренному совершенствованию. А также способствует программированию спортсмена на успешное выполнения упражнения или ряда упражнений. Существуют различные классификации представления движений. Так как мы говорим о психологической подготовке в процессе тренировки, то нам будет интересно рассмотреть идеальную картину представления движений. Спортсмен, прокручивая идеальный сценарий своего выступления, или просто упражнения, за которое он больше всего не уверен, при реальном выполнении старается подражать своему образу, этим самым программирует себя на идеальное выполнение. Механизм воздействия заключается в том, что за счет представлений выполнения упражнений происходит неосознанная иннервация мышц, мысленная структура которых соответствует ощущаемым представлениям или воображаемым движениям. Проще говоря, идеомоторная тренировка – это то же самое, что физическая разминка, только направлена на то, чтобы мышцы были готовы выполнять запланированные действия. Для овладения идеомоторной тренировкой можно упражняется на любых упражнениях. Так как у нас в эксперименте была выбрана дисциплина прыжки с трамплина, мы осваивали методику идеомоторной тренировки на этой дисциплине. Прыжок с трамплина является сложным элементом. На начальном этапе разучивания возникает страх. Страх вызван, во-первых, тем, что меняется структура покрытия, по которому совершает движение воднолыжник: с водного - на деревянное; во-вторых, когда спортсмен едет на трамплин, уклон кажется круче, чем когда смотришь на него с берега. И для того, чтобы спортсмен был психологически готов к первому прыжку его надо подготовить. Если прыжок разделить на элементы, получится всего четыре основные фазы:

- 1) накат на трамплин (в этой фазе спортсмен разворачивает лыжи в

сторону трамплина для того, чтобы набрать скорость; на начальном этапе, чтобы просто заехать на трамплин - катер движется параллельно столу)

2) прохождение трамплина: пройти трамплин не сложно, задача – не потерять скорость. Перед заходом спортсмен должен разогнуть ноги в коленях, и привести руки к бедру. Выполнить эти действия было бы не сложно, если бы скорость прохождения трамплина была несколько секунд, но спортсмен находится на трамплине доли секунды, и ему надо успеть сориентироваться и выполнить 2 несложных движения

3) фаза полета, - на разных этапах спортивной деятельности она имеет разные задачи. Задача профессионалов принять как можно более аэродинамическую форму. На начальном этапе - задача просто удержать руки у бедра и не смотреть вниз. Если спортсмен решает эти задачи, то он начинает делать успехи, почти сразу.

4) фаза приземления. На фазе приземления надо просто напрячь мышцы ног, чтобы не упасть назад. У многих спортсменов возникают проблемы именно с приземлением. Они не успевают скоординироваться в воздухе и приземляются на мягкие ноги, из-за чего и происходит падение.

Для того, чтобы подготовить спортсменов к прыжку, осваивать технику прыжка необходимо уже зимой. И без идеомоторной тренировки тут не обойтись. На первом этапе спортсменам показываются видеоролики ведущих спортсменов. Прыжок разделяется на фазы, подробно разбирается каждая из фаз. Особое внимание заостряется на ключевых моментах: голова смотрит прямо, руки всегда у бедра, контроль носков лыж. Опять показывается видеоролик, затем спортсмен проговаривает вслух каждую фазу, для наилучшего запоминания:

- руки привел к бедру, смотрю вперед, цельюсь на середину трамплина
- разгибаю ноги, руки держу у бедра, смотрю вперед
- смотрю вперед, руки держу у бедра, контролирую носки лыж

- напрягаю мышцы ног, руки не отдаю.

После того, как спортсмен все правильно проговорил, он занимает удобное положение, максимально приближенное к положению, в котором выполняется упражнение и начинает представлять, как он выполняет прыжок, рассматривая мельчайшие детали, прокручивает прыжок в замедленном темпе. После этого спортсмен берет фал (веревку с ручкой, за которую держится спортсмен во время буксировки за катером), встает на возвышенность и прыгает с нее, выполняя элемент так, как он его представляет. Второй спортсмен держит за другой конец фала и дает легкий натяг.

Такие занятия выполнялись каждую тренировку в зале, между подходами выполнялся идеомоторный акт 3-5 раз, затем спортсмены переходили к практической имитации. Раз в неделю, обычно в понедельник, показывались видеоролики. Идеомоторная тренировка применялась не только на прыжки с трамплина, так же она применялась в дисциплине слалома и фигурного катания.

К апрелю месяцу спортсмены освоили методику идеомоторной тренировки и теорию техники прыжка с трамплина. В середине мая обычно начинаются первые тренировки на воде. К этому моменту спортсмены освоили методику идеомоторной тренировки, и были готовы к осуществлению первых прыжков. Перед самым стартом они так же выполняли идеомоторный акт и имитацию прыжка с возвышенности.

Внедрение методики медитации в тренировочный процесс.

Медитация предназначена для отвлечения внимания от определенного вида деятельности. Для внедрения методики медитации в спортивную тренировку по воднолыжному спорту мы взяли один из видов медитации – медитация на дыхание. Он достаточно простой для освоения и хорошо подходит для завершающей части тренировки. Этот вид медитации позволяет зафиксировать сознание на настоящем моменте, стать более осознанным, расслабить тело и успокоиться, а также при постоянной

практике помогает более легко справиться с тревожностью, а это как раз то, что нам нужно.

Для чего нужна медитация в воднолыжном спорте? Во время соревнований на спортсмена действует множество факторов. Нервная система постоянно находится в напряжении и через несколько дней участия в соревнованиях спортсмен может перегореть. Этого не должно происходить во время соревнований, и для того, чтобы спортсмен мог расслабиться, дать нервной системе отдохнуть, он может применять методику медитации.

Для освоения методики медитации, в конце каждой тренировки спортсменам предлагается занять удобное положение, в котором спина будет прямая. После этого спортсмен должен сконцентрировать внимание на дыхании, он не должен пытаться замедлить его, или наоборот, ускорить. Он должен просто прочувствовать, как носом вдыхается воздух и проходит через все тело, как пропитывается кислородом каждая клетка тела. Во время медитации могут возникать различные образы. От них не надо избавляться, все, что необходимо – дышать и наблюдать.

На технику медитации нельзя тратить строго определенное количество времени, спортсмен сам для себя должен определить, сколько времени ему необходимо. Медитация должна приносить удовольствие, а не быть обузой. Это отличный способ расслабиться, его можно выполнять после старта, когда сознанию необходимо отдохнуть. А перед стартом можно использовать такой метод как саморегуляция (аутотренинг).

Сидя на стартовом мостике, спортсмен должен для себя четко сформулировать цель тренировки, чего он хочет достичь за предстоящий старт. Он должен внушить в себя уверенность, что у него все получится, контролировать свое психоэмоциональное состояние, не реагировать на чувство страха, болельщиков и окружающие неблагоприятные факторы. Для реализации метода саморегуляции спортсмену перед стартом на соревнованиях или на обычной тренировке нужно повторять простые фразы: у меня все хорошо, все получится, я все могу, у меня есть цель, и я ее

достигну. К каждому спортсмену индивидуально подбирается фразы, которые он будет проговаривать про себя перед стартом. Для чересчур уверенных в себе спортсменов, нужны фразы, которые будут гасить их уверенность, для неуверенных наоборот, придавать уверенности, побуждать к действию. Перед каждым стартом надо контролировать спортсмена, чтобы он использовал методику саморегуляции, чтобы каждая тренировка была эффективной и давала результат.

Эта методика поможет перед стартом на соревнованиях. Когда спортсмен приезжает на соревнования, условия отличаются достаточно сильно, нет близких и друзей, которые обычно находятся рядом во время тренировки, тренера не садят в катер, могут быть какие-то особенности водоема (размер, жесткость воды, особенности расположения). В этих условиях возникает ощущение, что все «чужое» и ничего в этих условиях не получится. Но настрой все может изменить. Если перед стартом сесть, проговорить фразы, которые проговаривались перед стартом на тренировке, это поможет спортсмену настроиться, придаст уверенности, так как в процессе тренировок спортсмен всегда проговаривал эти фразы, и они стали для него своего рода ритуалом, без которого не прошла ни одна тренировка.

2.3. Анализ и оценка опытно-экспериментальной работы

В процессе психологической подготовки спортсменов были проведены те же тесты (тест на положительную мотивацию спортсменов, тест на эмоционально-волевую сферу личности, соревнования)

Таблица 5

Распределение спортсменов по сформированной положительной мотивации к соревновательной деятельности (итоговый срез)

Группа	Кол. Чел.	Баллы			
		нулевой	низкий	средний	высокий
Экспериментальна	10	1	2	5	2
Контрольная	10	2	1	4	3

Таблица 6

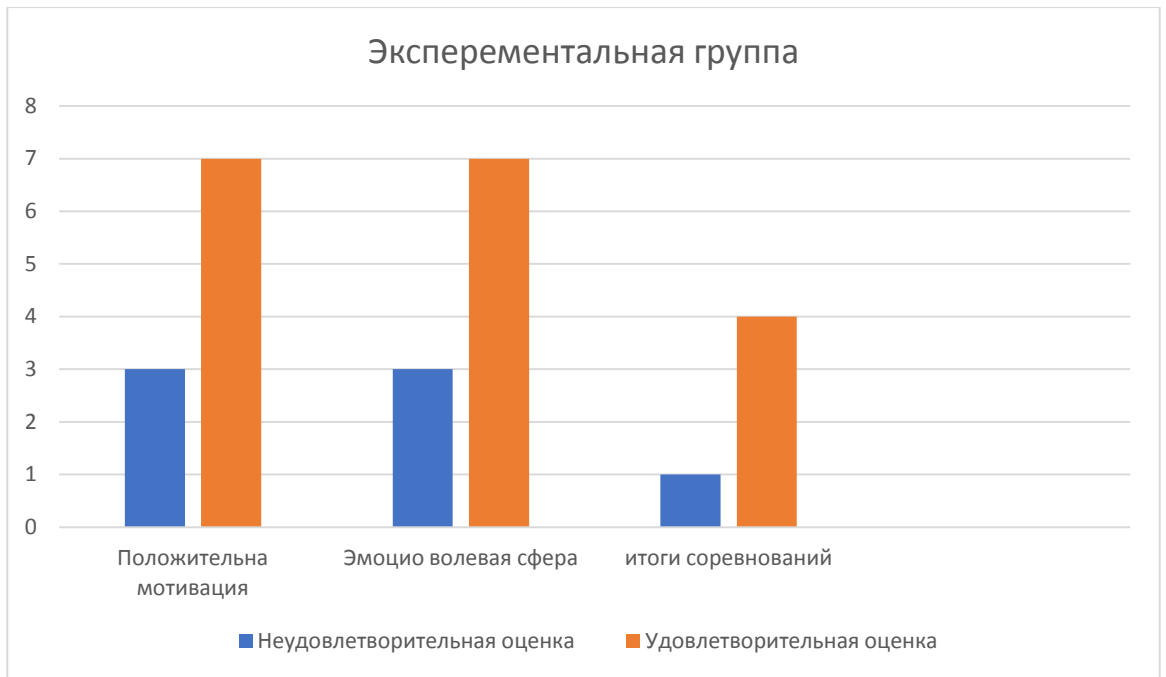
Распределение спортсменов по эмоционально-волевой сферы личности (итоговый срез)

Группа	Кол. Чел.	Баллы			
		нулевой	низкий	средний	высокий
Экспериментальна	10	2	1	4	3
Контрольная	10	2	3	3	2

Таблица 7

Результаты проведенных соревнований. (итоговый срез)

Группа	Кол. Чел.	Баллы			
		нулевой	низкий	средний	высокий
Экспериментальна	10	0	1	3	6
Контрольная	10	1	3	3	3



*Рис 3. Результаты трех тестов экспериментальной группы
(итоговый срез)*

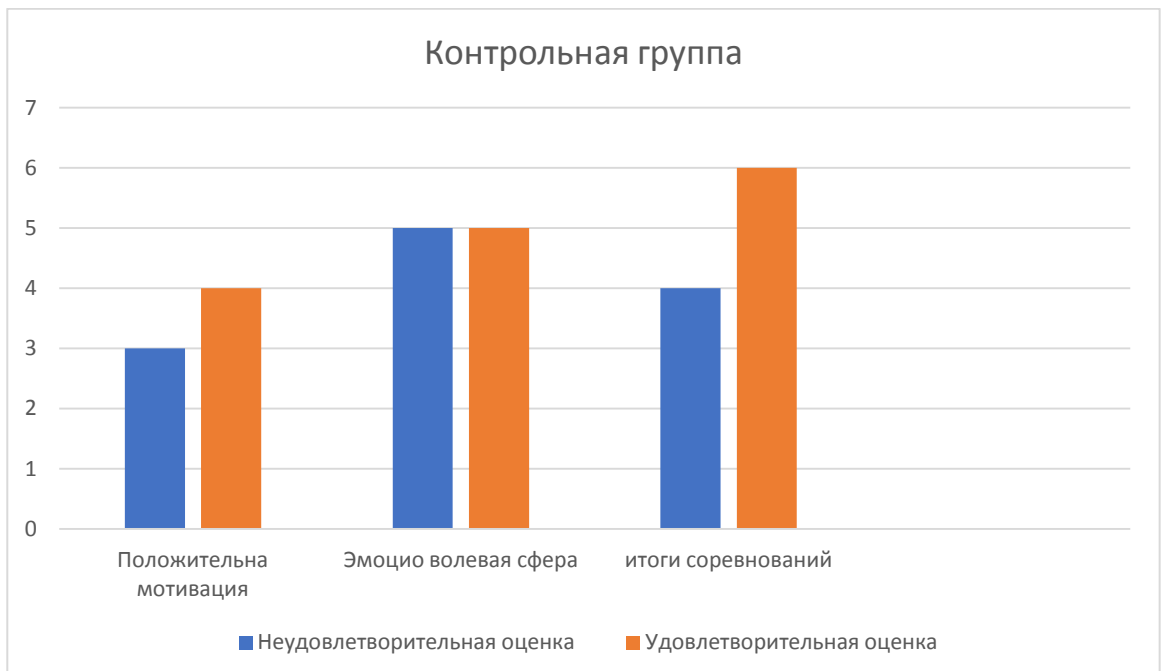


Рис 4. Результаты трех тестов контрольной группы (итоговый срез)

Из результатов, представленных в диаграмме видно, что спортсмены экспериментальной и контрольной группы улучшили результаты за сезон, на начальном этапе освоения техники прыжков с трамплина экспериментальная группа быстро все схватывала, было меньше падений, техника исполнения заметно улучшилась. Контрольная группа потратила чуть больше времени на овладение техникой прыжков с трамплина, но догнала экспериментальную группу. Из результатов соревнований видно, что в экспериментальной группе с задачей справились почти на 100%. У детей была цель, они были уверены в ее достижении, на старте все прибывали в состоянии боевой готовности, были готовы действовать и побеждать. У детей из контрольной группы была заметна вялость, они нервничали перед стартом, боялись проиграть, действовали из принципа – лишь-бы один прыжок устоять, не были готовы бороться. Из этого можно сделать вывод, что психологическая подготовка в спорте имеет место быть. Но это не говорит о том, что обязательно нужен психолог. Тренер сам может справляться с задачей психолога, и это будет даже лучше в индивидуальных видах спорта.

Выводы по второй главе

1. Методика психологической подготовки должна присутствовать на спортивной тренировке. Ведь спорт - это не только формирование физических качеств, но и формирование ребенка, как личности. Психологическая подготовка развивает качества ребенка, как личности.
2. Экспериментально доказано, что внедрение психологической подготовки в процесс спортивной тренировки благоприятно воздействует на результат соревнований. На тренировке обе группы показывали примерно одинаковые результаты, но как только дело дошло до соревнований, группа, не владеющая в полной мере различными методиками саморегуляции, не смогла справиться с

предстартовыми состояниями, и показала результат хуже, чем на тренировках.

3. Методы саморегуляции помогают не только во время соревнований, они так же помогают ускорить овладение новыми элементами. Три метода, представленные в работе, помогают спортсмену отдохнуть, настроиться, начать изучение техники без практики.

Заключение

Воднолыжный спорт – это индивидуальный вид спорта, так же он является экстремальным. Во время выполнения соревновательных упражнений от спортсмена требуется высокая концентрация и уверенность в своих силах. Порой, спортсмену бывает трудно преодолеть себя, свои страхи в условиях обычной тренировки. На соревнованиях это сделать становится еще сложнее, так как появляются такие факторы как: конкуренция, фактор «чужого поля», зрители, соперники, погодные условия могут не соответствовать привычным или ожидаемым, даже такой фактор, как мягкость воды, может повлиять на выступления спортсмена.

Стабильность — это умение спортсмена повторять упражнение или серию упражнений, независимо от условий. Стабильность достигается с помощью физической подготовки, многократного повторения (заучивания) упражнения и психологической подготовки. С первыми двумя аспектами все понятно, а реализовать в процессе тренировки методику психологической подготовки достаточно сложно.

Психологическая подготовка является важным аспектом спортивной тренировки. Она является не только помощником при выступлении на соревнованиях, но и помогает при подготовке спортсмена к соревнованиям, развивает спортсмена, как личность. На соревнования высокого уровня (Олимпиада, Чемпионаты Европы, Мира) спортсмены приезжают физически одинаково подготовленными, и чтобы победить, им нужно показать то, что они показывают в условиях обычной тренировки, а для этого надо владеть своим психоэмоциональным состоянием, подавлять беспокойство и бороться со страхами, уметь адаптироваться к любым условиям. Методы психологической подготовки должны использоваться в процессе каждой тренировки. Только так у спортсмена воспитаются волевые и другие личностные качества.

Рассмотренная в работе методика психологической подготовки оказалась эффективной. У детей появилась положительная мотивация к занятиям спортом, пропал страх перед выступлением на соревнованиях, результаты соревнований улучшились.

Список литературы

1. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании (пособие для студентов, аспирантов и преподавателей институтов физической культуры). – М.: Физкультура и спорт, 1978.
2. Алексеев А. Сущность аутотренинга для спортсменов// Журнал «Спортивные игры» — 1986. — №12.
3. Алексеев А. В. Себя преодолеть. М., «Физкультура и спорт», 1978.
4. Андреева Г. М. Социальная психология: Учебник для вузов. – 5-е изд., исправлено и дополнено. – М.: Аспект Пресс, 2002.
5. Белкин А. А. Идеомоторная подготовка в спорте. М.: ФиС, 1983.
6. Батаршев А.В. Психология индивидуальных различий: от темперамента к характеру и типологии личности. – М.: Владос, 2001.
7. Бенин. В. П. педагогическая культура: ее содержание и специфика / В. П. Бенин. – Уфа Баш. пед. ин-т, 1994.
8. Блудов Ю. М. Личность в спорте5 Очерки исследований психологии спортсмена. – М.: Сов. Россия, 1987.
9. Вяткин Б. А. Роль темперамента в спортивной деятельности. М.: ФиС, 1978.
10. Голдфура Ж. Что такое психология в 2-х т. М., 2006.
11. Геселевич В. А. Предстартовое состояние спортсмена. М.: ФиС, 1969.
12. Генов Ф. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена. М.: ФиС, 1971.
13. Гогунев Е. Н. Психология физического воспитания и спорта. Учебное пособие для педагогических вузов. – М.: Академия, 2000,
14. Горбунов Г.Д. Психодиагностика спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
15. Горская Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. – Учебное пособие. – Краснодар, 2008.
16. Додонов Б. И. О системе личности // Вопросы психологии 2005.

17. Дубровина И. В. Психология: Учебник для студентов средних пед. учеб. заведений/И. В. Дубровина, Е. Е. Данилова, А. М. Прихожан; Под ред. И. В. Дубровиной. – М.: Издательский центр «Академия», 2009.
18. Карпенко Л. А. Психология – словарь. М., 2000.
19. Дружинин В. Н. Экспериментальная психология. М., 2007
20. Егорычева И. Д. Психологические особенности личностной направленности подростка и возможности ее коррекции: Автореф. дис... канд. психол. наук / Д. И. Фельдштейн. – М., 2004
21. Ермолаев О. Ю. Математическая статистика для психологов 2002.
22. Егоров А. В. Психологическая подготовка баскетболистов // Молодой ученый. — 2015. — № 8.
23. Жуков Ю. И., Громыко О. Ф. "Водные лыжи". М., 1977.
24. Забельский С. Ю. Система биоэкономичного психомоторного здравоукрепления. Иновации в подготовке специалистов по физической культуре и спорту: Ставрополь: Сервисшкола, 2005.
25. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. – СПб.: Питер, 2000.
26. Истарова О. Н. Психодиагностика: коллекция лучших тестов / О. Н. Истарова, Т. В. Эксакусто. – Издательство 3-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2006.
27. Ильин Е. П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2012.
28. Иващенко Ф. И. Задачи по общей, возрастной и педагогической психологии. Мн., 2009.
29. Ильин Е. П. Психология физического воспитания. М.: Просвещение, 1987; СПб., 2000.
30. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. - М.: Академия, 2003.
31. Карпенко Л. А. Психология – словарь. М., 2000.
32. Куницина В. Н. Межличностное общение. М.,2001 (Серия «Учебник нового века»).
33. Каппони В., Новак Т. Сам себе психолог. – 2-е изд. – СПб.: Питер Пресс, 2006. – ISBN 5-88782-095-0.

34. Карвасарский Б. Д. Психотерапевтическая энциклопедия. СПб.: Издательство «Питер», 2009.
35. Лобзин В. С., Решетников М. М. Аутогенная тренировка: (Справочное пособие для врачей). – Л.: Медицина, 1986.
36. Ложкин Г. Психологический потенциал квалифицированного спортсмена. //Олимпийский спорт и спорт для всех. Материалы конференции. – М.: 2003, т.1.
37. Мардер Л. Тренинг психологической сознательности. Газета «Школьный психолог» №22, 2003 г.
38. Маралов В. Г. Основы самопознания и саморазвития: Учебное пособие для студентов средних, Педагогических учебных заведений. – Издательский центр «академия», 2002.
39. Малкин, В. Р. Психотехнологии в спорте: [учеб. пособие] / В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева; [науч. ред. В. Н. Люберцев]. — Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2013.
40. Макшанов С. И., Хрящева Н. Ю. Психогимнастика в тренинге. СПб. 2003.
41. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – Киев, 1999.
42. Медведев В. В. Психологическое обеспечение спортивной деятельности. М.: 1989.
43. Мерлин В. С. Очерк интегрального исследования индивидуальности. – М.: Педагогика, 1986.
44. Михайлов В. В. Путь к физическому совершенствованию. – М.: ФиС, 1989.
45. Настольная книга учителя физической культуры / под. Ред. Л. Б. Кофмана. – М., 1998.
46. Немов Р. С. Психология: Учебник для педагогических вузов: В 3 книгах. – 3-е изд. – М. Владос. Книга 3: Психодиагностика: Введение в

научное психологическое исследование с элементами математической статистики. – 1998.

47. Основы психологии: Практикум / Ред.-сост. Л. Д. Столяренко. — Изд-е 7-е. — Ростов н/Д: Феникс, 2006.
48. Пилюян Р. А. Мотивация спортивной деятельности. М.: ФиС 1984.
49. Плахтиенко В. А., Блудов Ю. М. Надежность в спорте. М.: ФиС, 1983.
50. Познай себя и других: (сборник методик) /Сост. С. Ф. Спичак, А. Г. Сеницын. – М.: Народное образование, 1994.
51. Психология: Учеб. для институтов физической культуры / Под ред. В. М. Мельникова. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
52. Психология: Учебник для гуманитарных вузов. 2-е изд. / Под общ. ред. В. Н. Дружинина. — СПб.: Питер, 2009.
53. Психология и педагогика: Курс лекций/ под ред. К. А. Абульханова. – М. Совершенство, 1998.
54. Радугин А. А. Психология: Учебник для вузов. – М.: Центр, 2003.
55. Сопов В. Ф. Структура и методы психической регуляции в спорте высших достижений / В. Ф. Сопов Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. — М.: Методическое пособие, 2010.
56. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов: Хрестоматия. СПб.: Питер, 2002.
57. Современная система спортивной подготовки / под общ. Ред. Ф. П. Сулова, В. Л Сыча, Б. Н. Шустина. – М.: СААМ, 1995.
58. Социальная психология в трудах отечественных психологов / Составитель А. Л. Свенцицкий. СПб.: Питер, 2000.
59. Станкин М. И. Спорт и воспитание подростка. – М.: ФиС, 1983.
60. Спорт в современном обществе / под ред. В. М. Выдрина – М.: ФиС, 1980.
61. https://psihologia.biz/psihofiziologiya_801/test-samoosenka-silyi.html

Приложения

Приложение 1

Вопросы к тесту Т. Элерса «Мотивация успеха»

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. Признание 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. Много, 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.

Подсчет результатов:

- 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, 4

- Также начисляется по 1 баллу за ответы «нет» на вопросы: 6, 19, 18, 20, 24, 31, 36, 38,39.
- Ответы на вопросы 1,11, 12,19, 28, 33, 34, 35,40 не учитываются.

Результаты:

- от 1 до 10 – низкая мотивация к успеху (нулевой уровень)
- от 11 до 16 – средний уровень мотивации (низкий уровень)
- от 17 до 20 – умеренно высокий уровень мотивации (средний уровень)
- свыше 21 балла – слишком высокий уровень мотивации (высокий уровень)

Приложение 2

Вопросы к тесту Н. Н. Обозова «самооценка силы воли»

1. В состоянии ли вы завершить начатую работу, которая вам не интересна, независимо от того, что время и обстоятельства позволяют оторваться от нее и потом снова вернуться к ней?
2. Преодолевали ли вы без особых усилий внутреннее сопротивление, когда нужно было сделать что-то вам неприятное (например, пойти на дежурство в выходной день)?
3. Когда попадаете в конфликтную ситуацию на работе или в быту, в состоянии ли вы взять себя в руки настолько, чтобы взглянуть на нее с максимальной объективностью?
4. Если вам прописана диета, сможете ли преодолеть все кулинарные соблазны?
5. Найдете ли силы утром встать раньше обычного, как было запланировано вечером?
6. Останетесь ли на месте происшествия, чтобы дать свидетельские показания?
7. Быстро ли отвечаете на письма?

8. Если у вас вызывает страх предстоящий полет на самолете или посещение зубоврачебного кабинета, сумеете ли без особого труда преодолеть это чувство и в последний момент не изменить своего намерения?
9. Будете ли принимать очень неприятное лекарство, которое вам рекомендовал врач?
10. Сдержите ли данное сгоряча обещание, даже если его выполнение принесет вам немало хлопот? Являетесь ли вы человеком слова?
11. Без колебаний ли вы отправляетесь в поездку в незнакомый город, если это необходимо?
12. Строго ли придерживаетесь распорядка дня: времени пробуждения, приема пищи, занятий, уборки и прочих дел?
13. Относитесь ли неодобрительно к библиотечным задолжникам?
14. Самая интересная телепередача не заставит вас отложить выполнение срочной и важной работы? Так ли это?
15. Сможете ли вы прервать ссору и замолчать, какими бы обидными ни казались вам слова противоположной стороны?

Подсчет результатов: на вопросы можно ответить да (2 балла); бывает (1 балл); нет (0 баллов)

Результаты:

- 0–10 — сила воли слабая (нулевой уровень);
- 10–17 — сила воли средняя (низкий уровень);
- 17–25 — сила воли большая (средний уровень).
- 25-30 – сила воли очень большая (высокий уровень)