



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)
Высшая школа физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

Методика психологической подготовки легкоатлетов к соревнованиям

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.01 «Педагогическое образование»
профиль «Физическая культура»

Проверка на объем заимствований:

54.09 % авторского текста




Выполнила:

Студентка
группы ЗФ-414/106-4-2
Лопашова Анна Фаригатовна
Научный руководитель:
к.п.н., доцент
Жабиков Владислав Еремекбаевич

Работа допущена к защите

«16» апреля 2017 г.

Зав. кафедрой ТИМ ФК и С


(к.п.н., доцент Жабиков В.Е.)

Челябинск
2017

Содержание

Введение	3
Глава 1. Психологическая подготовка спортсменов на современном этапе.....	6
1.1. Психологическая подготовка легкоатлетов к соревнованиям как теоретическая проблема	6
1.2. Содержание психологической подготовки спортсменов	15
1.3. Психологические особенности взаимодействия спортсмена и тренера.....	29
Выводы по первой главе	40
Глава 2. Экспериментальное исследование психологической подготовки спортсменов к соревнованиям в легкой атлетике	42
2. 1. Цели и задачи опытно-экспериментальной работы	42
2.2. Реализация методики психологической подготовки спортсменов занимающихся легкой атлетикой к соревнованиям	48
2.3. Результаты опытно-экспериментальной работ	53
Выводы по второй главе	59
Заключение.....	60
Список литературы	62
Приложение	67

Введение

Современный уровень развития спорта, а соответственно и уровень спортивных результатов, ставит перед всеми науками, в том числе и перед психологией, ряд проблем, требующих отхода от устоявшихся представлений и стандартных решений. Одной из таких проблем, требующей переосмысления, является проблема психологической подготовки, которая до настоящего времени, в связи с запросом спортивной практики, являлась основной для психологии в спорте. Успехи спортивной отечественной психологии связаны с исследованиями А.Б. Алексеева, Н.К. Волкова, Г.Д. Горбунова, О.В. Дашкевича, Т.Т. Джамгарова, П.А. Жорова, Е.А. Калинина, А.А. Лалаяна, В.Е. Медведева, Е.В. Плахтиенко, А.Ц. Пуни, П.А. Рудика, О.А. Сиротина, Ю.А. Ханина и др. Специалистам в нашей стране хорошо известны работы зарубежных психологов спорта: М. Ванека, Э. Василевски, Ф. Генова, Куната, Б.Д. Кретти. З. Мюллера, Б. Навроцкой, Л. Надори. Ж. Риу, Р. Сингера, Г. Шиллинг, М. Эпуран, М. Яффи.

Психологическая подготовка является важным компонентом для достижения высоких результатов. Совершенствуя мастерство спортсмена, нужно постоянно и планомерно опираться на законы психологии, являющиеся первой из основ успешной тренировки и психологической подготовки спортсмена к соревнованию. Тренеры должны в своей работе изучать и учитывать индивидуально-психологические особенности спортсменов, окружающую их среду, поддерживать с ней педагогические контакты.

Способности спортсмена своевременно преодолевать возникающие перед ним трудности, подчас трудности скрытые, во многом обусловленные высоким развитием у спортсмена всех сторон его психики, особенно мышления, памяти, воли, внимания, воображения. Поэтому постоянное совершенствование этих качеств должно стать важнейшей задачей. Учитывая, что эмоциональные состояния спортсмена поддаются лучшей

произвольной регуляции при осмысливании вызывающих их факторов, воспитание у спортсмена способности подвергать самостоятельному и глубокому анализу причины своих отрицательных эмоций, но и средствам до некоторой степени стимулирующих повышение потенциальных сил спортсмена при условии, что ее методика будет основываться на данных учета индивидуальных особенностей спортсменов.

Цель исследования: обосновать и проверить эффективность методики психологической подготовки легкоатлетов к соревнованиям.

Объект исследования: процесс психологической подготовки легкоатлетов к соревнованиям

Предмет исследования: организационно-методические особенности использования специально подобранных методов психологической подготовки легкоатлетов к соревнованиям.

Гипотеза исследования: психологическая подготовка легкоатлетов к соревнованиям будет осуществляться наиболее эффективно, если в качестве применять специально подобранный комплекс психологических методов.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть состояние проблемы психологической подготовки на современном этапе развития спорта.
2. Разработать методику психологической подготовки спортсменов, специализирующихся в легкой атлетике.
3. Проверить эффективность методики.

База исследования: СДЮСШОР № 1 по легкой атлетике г. Челябинска.

Методологической основой исследования являются философские положения о социальной природе развития психики человека, творческой активности и ведущей роли личности в ее развитии, психологическая теория деятельности, а также реализация личностно-ориентированного подхода. Исследование существенным образом опирается на такие современные теории, как психологическая теория личности (А.Г. Асмолов,

Л.С. Выготский, В.В. Давыдов, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн), концепция физического воспитания школьников с акцентом на образовательную направленность (В.И. Лях, А.Ф. Малышевский, Г.Б. Мейксон, В.Н. Шаулин).

Этапы и методы исследования:

На разных этапах исследования были использованы такие методы как: теоретический анализ литературы по изучаемой проблеме. Анализ учебно-тренировочного процесса в легкой атлетике, описание и обобщение опыта работы тренеров, наблюдение, эксперимент, анализ результатов деятельности спортсменов.

1. Теоретическое изучение психологической подготовки (август 2015 г. – февраль 2016 г.).
2. Экспериментальное апробирование методики психологической подготовки легкоатлетов (февраль 2016 г. – февраль 2017 г.).
Использовались методы: педагогический эксперимент, анализ психологических программ.
3. Обсуждение результатов исследования (февраль 2017 г. – апрель 2017 г.).

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

Глава 1. Психологическая подготовка спортсменов на современном этапе

1.1. Психологическая подготовка легкоатлетов к соревнованиям как теоретическая проблема

История возникновения проблемы психологической подготовки спортсменов связана с первым Всесоюзным совещанием по психологии спорта, на котором впервые разрозненные методы учебно-тренировочного процесса были объединены в единое понятие – психологическая подготовка. Именно с 1956 г. появляется особый раздел подготовки спортсменов к соревнованиям в составной в комплексный педагогический процесс. Целью психологической подготовки спортсменов в 1956 году стала коррекция индивидуально-психологических качеств, свойств и состояний личности, например, «воспитание силы воли.

В 80-е годы круг исследования проблем психологической подготовки спортсменов расширился. Так, научный интерес сместился на изучение проблем, связанных с исследованием индивидуально-типологических особенностей личности: характера, темперамента, спортивных способностей. Особое внимание уделялось исследованию максимальных возможностей спортсмена, таких психологических качеств личности, которые непосредственно обуславливают не только эффективность, но и результативность спортивной деятельности. С развитием социальной психологии в поле зрения спортивных психологов попали вопросы, связанные с социально-психологическими качествами личности, влияние малой группы на личность, в частности, спортивной команды.

В последнее время в качестве основной практико-ориентированной проблемы психологической подготовки спортсменов принято выделять: оценку психических состояний спортсмена, регуляцию предстартовых состояний, а также на разработку средств поддержания оптимальной

работоспособности спортсменов в течении значительного периода времени. Это один из практических вопросов, над которым сейчас очень интенсивно работают многие как спортивные, так и клинические психологи. В связи с увеличением, как физических, так и психологических нагрузок ведется работа по внедрению эффективных средств реабилитации после большого объема тренировочной и соревновательных нагрузок, рассматриваются методы снятия психического напряжения после ответственных соревнований, внедряются психологические технологии восстановления после окончания спортивного сезона [13].

Очевидно, что уровень развития спортивных достижений позволяет говорить о примерно одинаковом уровне развития физической, технической и тактической подготовленности сильнейших спортсменов, легкоатлетов в том числе. Поэтому на результат спортивных соревнований в значительной степени оказывают психологические факторы, физические возможности и резервы психики спортсмена. Чем ответственнее соревнование, чем напряженнее спортивная борьба, тем большее влияние оказывает процесс достижения оптимального психического состояния и индивидуальные особенности саморегуляции спортсмена.

В спорте имеется множество примеров, когда вопреки даже научно обоснованным прогнозам, основанным на оценке физической, технической и тактической подготовленности спортсмена, выигрывает относительно «слабый». Объясняют это, как правило, психологическими факторами. Высокий эмоциональный тонус, зашкаливающая мотивация достижения успеха в соревнованиях, психологический настрой и т.д. становятся психологическими факторами успешности спортсмена и приводят к победе над более сильным соперником, который неадекватно оценил психологическую готовность противника и вступил в борьбу в состоянии меньшей психологической мобилизованности.

В научно-методической литературе (И.М. Волков, О.В. Дашкевич, Ю.А. Коломейцев, С.Д. Неверкович, А.Н. Романин, Н. Стамбулова, Э. Хан и

др.) подробно проанализированы вопросы, связанные с деятельностью практического психолога в сфере физической культуры и спорта, описаны методы и формы психологической подготовки. Таким образом, психологическая подготовка – процесс практического применения четко определенных средств и методов, направленных на создание психологической готовности спортсмена. Так, В.В. Медведев вносит в содержание психологической подготовленности следующие компоненты:

- а) свойства личности, т.е. мотивация, притязания, черты характера, темперамента, обеспечивающие высокий уровень работоспособности и стабильные выступления на соревнованиях;
- б) психические процессы и функции, способствующие совершенному овладению приемами техники и тактики;
- в) стабильные (положительные) психические состояния, проявляемые в трудных условиях тренировки и соревнований [55].

Однако, появляется новое представление и новый подход к описанию системы психологической подготовки спортсменов, которые отражают понятия «психологическое обеспечение» и «психологическое сопровождение» как содержание деятельности спортивного психолога. Выделим основные компоненты понятия «психологическое обеспечение», которые расширяют представления о психологической подготовке спортсмена к соревнованиям в психологии спорта.

Термин «психологическое обеспечение» появился научных и практико-ориентированных исследованиях спортивных психологов относительно недавно [29]. Несмотря на то, что к этому времени спорт качественно, содержательно и функционально изменился, большинство спортивных психологов по-прежнему основным компонентом собственной деятельности считали «психологическую подготовку спортсменов». Поэтому и новый термин, в силу традиции и устоявшегося способа мышления, был отнесен к процессу подготовки. В спортивной психологии речь шла о «психологическом обеспечении подготовки спортсмена», а не новой

реальности и открывающимся перспективам развития психологии спорта как науки. Оценивая в целом, можно отметить, что появление понятия «психологическое обеспечение подготовки спортсменов», отражает изменение подхода к психологическим аспектам работы со спортсменами, которое, в свою очередь, является следствием изменения подхода к процессу их подготовки в целом. Для обеспечения эффективности психологического обеспечения подготовки спортсменов следует учитывать: возросшую конкуренцию, различия в результатах участников крупнейших международных соревнований по легкой атлетике в тысячные доли балла, тысячные доли секунды; большой объем тренировочных нагрузок, расширение диапазона влияния психогенных факторов. Поэтому утверждение новых психологических принципов подготовки спортсменов обусловлено, в первую очередь, современным уровнем развития спорта, и, прежде всего спорта высших достижений.

Происходящие изменения в мышлении и подходе к роли спортивной психологии, связаны с развитием теоретического и прикладного подготовки спортсменов к соревнованиям. Задача психологической подготовки спортсменов к соревнованиям уже не сводится только к подготовке спортсменов к соревнованиям. Тренеры осознают необходимость психологически обоснованной организации всего процесса подготовки к соревнованиям, а конкретная психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям рассматривается как часть этой работы. Реализация психологического обеспечения подготовки спортсменов к соревнованиям связана, таким образом, не с ликвидацией отрицательных, дестабилизирующих психических состояний, а на мобилизацию психических резервов, повышение эффективности тренировочного процесса, повышению психологической надежности и результативности соревновательной деятельности, в частности, в легкой атлетике.

К необходимым условиям эффективности процесса психологического обеспечения подготовки спортсменов к соревнованиям можно отнести

планирование психологического обеспечения подготовки спортсменов, который опирается на требования конкретного вида спорта к психологической эффективности личности спортсменов. К достаточным условиям можно отнести изменение и формирование новых форм социально-психологических отношений в системе «спортсмен-тренер», в которых субъекты тренировочного и соревновательного процесса рассматриваются как полноправные и активные деятели планирования и реализации программы психологической подготовки. Логичным становится требование к организации совместной работы тренера, спортивного психолога и спортсмена: сотрудничество, взаимопонимание, основанное на достаточно глубоких знаниях тренера в области психологии, на готовности психолога понять проблемы тренера и спортсмена, на открытости к точке зрения партнера по совместной работе.

Таким образом, психологическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям определяется как система мероприятий, направленная на мобилизацию резервов психики спортсменов, обеспечивающая высокую эффективность учебно-тренировочного процесса, высокую надежность и результативность соревновательной деятельности. К основным компонентам психологического обеспечения подготовки спортсменов к соревнованиям следует отнести анализ требований, предъявляемых видом спорта, в котором оно проводится, к психике спортсменов, планирование подготовки спортсменов с учетом психологических факторов, обучающие и развивающие программы, направленные на формирование необходимых спортсменам психотехнических навыков, развитие профессионально важных свойств психики; коррекционные и реабилитационные программы, связанные с оказанием помощи спортсменам и тренерам в решении возникающих у них психологических проблем; программ обеспечения выступлений в ответственных соревнованиях; программы психологического контроля [14, 15, 27].

Как правило основным объектом психологической коррекции в процессе подготовки легкоатлетов к соревнованиям является изменение уровня личностной и ситуативной тревожности, так как отмечается прямая зависимость уровня тревожности с результативностью спортсменов. Однако только знания одного уровня тревожности недостаточно для эффективной психологической подготовки. Работа со спортсменами и выбор методов воздействия должны осуществляться после анализа общей структуры личности и системы потребностей.

Спортсмены-легкоатлеты с низким уровнем тревожности, прибывающие в нормальной физической форме так же, как и спортсмены с высоким уровнем тревожности могут показывать давали такие не значительные результаты, по сравнению с их физическими возможностями.

Психологическая готовность легкоатлета к соревнованиям определяется: спокойствием (хладнокровием) спортсмена в предстартовый период, что является характерной чертой его отношения к окружающей среде (к условиям деятельности); уверенностью легкоатлета в собственных физических и психологических силах; состоянием мобилизационной готовности к соревнованиям. Как и отношение к процессу и результату деятельности, боевой дух обеспечивает стремление к победе, т.е. к достижению соревновательной цели, что способствует раскрытию резервных возможностей [7].

Основной задачей специальной психологической подготовки легкоатлетов к конкретному соревнованию является создание состояния их психической готовности к выступлению в соревнованиях.

Исследователи разделили предсоревновательный период в подготовке легкоатлетов на четыре фазы по уровню активации и предстартовой напряженности.

Первая фаза характеризуется длительной предстартовой напряженностью, так как начинается, когда спортсмен принимает решение о выступлении в конкретных соревнованиях. Эта фаза может длиться недели и

даже месяцы, предшествующие соревнованию, и сопровождаются признаками нервозности, раздражительности, бессонницы и физиологическими изменениями, указывающими на повышенные уровни возбуждения, например, колебаниями кровяного давления.

Вторая фаза охватывает кратковременный период – от тренировки до соревнования. Здесь возможно применение различных тактических вариантов, которые могут благоприятно (или неблагоприятно) повлиять на мобилизацию спортсмена к выступлению.

Третья фаза – предстартовое состояние – наступает при включении спортсмена в атмосферу соревнований. В этот момент для психологически неподготовленных спортсменов характерно состояние перевозбуждения или предстартовой апатии. Обычно между отдельными попытками в легкой атлетике наблюдается изменение в уровне активации. Во время соревнований спортсмен должен либо сам управлять своим состоянием, либо получать эффективное психологическое консультирование. В этом завершающем периоде активации время, которое имеется в распоряжении у спортсмена между попытками максимального приложения усилий, является наиболее важным для него. Иногда продолжительность этих периодов не зависит от спортсмена, тогда как в других случаях у него есть какой-то запас времени, например, между попытками в прыжках в высоту.

Система специальной психологической подготовки спортсменов к конкретному соревнованию включает:

- 1) сбор информации о предполагаемых условиях предстоящего соревнования (является исходным пунктом для формирования состояния готовности к соревновательной борьбе); содержание и характер информации (зависят от вида спорта: в лыжных гонках важно знать место проведения, в некоторых других случаях - основой является информация о соперниках и т.п.);
- 2) определение и формулировку соревновательной цели (в цели находят выражение объективно существующие возможности достигнуть

определенного результата, она является главным регулятором деятельности спортсмена);

3) формирование и актуализацию мотивов участия в соревновании (побуждения, вытекающие из понимания спортсменом общественной значимости достижения намеченной цели, могут быть побуждения только личного значения; мотивы повышают интерес к соревнованию, способствуя созданию увлеченности процессом подготовки и самой соревновательной борьбой, стремлению достигнуть цели);

4) вероятностное программирование соревновательной деятельности (осуществляется в ходе разработки тактического плана действий; всегда носит вероятностный характер);

5) саморегуляцию неблагоприятных внутренних состояний (при подготовке к соревнованию спортсмен пользуется эффективными и наиболее приемлемыми для него способами саморегуляции, которыми овладел в процессе общей психологической подготовки; от соревнования к соревнованию использование приемов саморегуляции все более становится своеобразным ритуалом предсоревновательного поведения);

б) сохранение и восстановление нервно-психической свежести (имеются в виду особенности поведения спортсмена за некоторое время до соревнований, когда необходимо правильно построить режим дня, уметь отвлекаться от мыслей о соревновании и т.п. - все эти мероприятия должны быть источником накопления нервно-психического потенциала) [1].

Результатом психологического обеспечения подготовки спортсмена-легкоатлета к соревнованиям становится психологическая готовность.

Понятие «психологическая готовность» отражает осознание спортсменом о психологические условия, необходимых и достаточных для выполнения действия. Несмотря на большое количество работ по проблемам психологической готовности, в спортивной психологии это понятие связано с готовностью к соревновательному действию, т.е. как некоторая характеристика психического состояния, отражающая оперативную

готовность, настроенность на выполнение того или иного действия в процессе соревновательной деятельности. Однако, на современном этапе развития спортивной психологии психологическая готовность спортсмена изучается как некоторая обобщенная характеристика всей психологической характеристика спортсмена как субъекта деятельности, имеющая отношение к выполняемой деятельности в конкретном виде спорта.

Одним из первых предложил структуру готовности А.Ц. Пуни. По его мнению, психологический компонент готовности складывается из уверенности в своих силах, стремления проявить себя и добиться победы, оптимального эмоционального возбуждения, высокой помехоустойчивости, способности произвольно управлять своим поведением в спортивной борьбе []. Таким образом, доминирующее психическое состояние является фактором, положительно или негативно, оказывающим влияние на психологическую готовность спортсмена.

Таким образом, психологическая подготовка спортсмена-легкоатлета является основным критерием эффективности психологического сопровождения тренировочного и соревновательного процесса. В условиях равной спортивной борьбы эффективная психологическая подготовка будет оказывать влияние на возможность наиболее эффективно показать физическую, техническую, тактическую и теоретическую подготовленность спортсмена.

1.2. Содержание психологической подготовки спортсменов

В нашей работе под **психологической подготовкой** мы понимаем целенаправленный процесс формирования, развития и коррекции психических процессов, свойств личности и состояний спортсменов с целью повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. Результатом психологической подготовки мы считаем психологическую готовность спортсмена, которая связана с развитием оптимального эмоционального возбуждения, высокой помехоустойчивости, способности произвольно управлять своим поведением в спортивной борьбе.

Психологическая подготовка направлена на эффективное использование психолого-педагогических исследований, реализации психологических средств и методов повышения результативности спортсменов-легкоатлетов. Поэтому психологическая подготовка обусловлена не только повышением психологической культуры спортсмена, но и активным использованием междисциплинарных исследований в науке.[39].

Структуру психологической подготовки спортсмена образует взаимодействие видов подготовки (психологической, физической, специальной, технической, теоретической). Психологическая подготовка не только один из видов подготовки, но особый процесс, оказывающий влияние на планирование тренировочного и соревновательного процессов, диктующий выбор цели, форм и методов повышения результативности спортсмена в легкой атлетике. Такой подход упрощает решение организационных задач и структурирование подготовки, однако является проблематичным для решения задач системного взаимодействия различных ее видов [48]. Например, спортсмен выполнил большой объем скоростно-силовых упражнений, но не занимался психологической подготовкой, направленной на коррекцию неблагоприятных предстартовых состояний. В логике рассмотрения психологической подготовки как одного из видов

подготовки он носил свою физическую подготовленность, но не продвинулся в психологической. Однако выполнение силовой нагрузки потребовало от него значительных волевых усилий, сосредоточение внимания, вестибулярной устойчивости и проявление других психических качеств. В результате произошли изменения и в его психологической готовности, но они не были учтены. Та же самая силовая нагрузка вполне могла быть использована для развития волевых качеств или сосредоточения внимания. Тогда (в той же логике разделения видов подготовки) не были бы учтены изменения физических кондиций, что тоже неверно.

Психологическая подготовка не только оказывает влияние на физическую, специальную, тактическую, теоретическую, техническую подготовку, но и как определяет субъективную значимость каждого вида подготовки, реализуя особые психологические функции. В частности, функция формирования субъективного отношения оказывает влияние на мотивацию достижения успеха, а функция оценки значимости тренировочного занятия оказывает влияние на ситуативную и личностную тревожность. Только в этом случае достигается уровень психологической подготовки, соответствующий оптимальному, так как действия спортсмена организуются в соответствии с логикой вида спорта, стремления к высоким спортивным достижениям, формируют мотивационную структуру личности спортсмена. И именно эта субъективизация психологической подготовки спортсмена способствует включению целенаправленных действий легкоатлета в состав деятельности.

Субъективизация – условие и процесс возникновения и развития активности спортсмена особого вида, в котором его представления о тренировочной и соревновательной деятельности обогащаются знаниями и средствами преобразования действительности, заключенными в осваиваемом виде спорта. Последующее использование индивидуального опыта, обогащенного изменением представлений о тренировочном и соревновательном процессе при решении практических задач, создает

предпосылки для оценки соответствия собственной психологической готовности к соревнованиям реальной действительности. Практическая проверка реального уровня психологической готовности к соревнованиям для спортсмена делает его сторонником, приверженцем или, напротив, противником инновационных или традиционных методов психологической подготовки.

Психическая подготовка спортсмена-легкоатлета, как правило, направлена на формирование волевых качеств личности и состоит из общей психологической подготовки спортсмена, психологической подготовки к соревнованиям и управления психологическим восстановлением спортсмена. Общая психологическая подготовка предусматривает формирование индивидуально-типологических свойств личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторики. [4].

Распределение средств и методов психологической подготовки спортсмена-легкоатлета, несомненно, зависит от этапов и периодов учебно-тренировочного процесса. Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и модифицироваться. Некоторые из них на том или ином этапе тренировочного процесса годового цикла, особенно в процессе подготовки к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных тренировочных и соревновательных нагрузок имеют большое значение. На этапе занятий в группах начальной подготовки основное внимание должно уделяться повышению мотивации занятий спортивной деятельности через повышение интереса к спорту, развитием нравственных и волевых качеств личности, а также профессионально-значимых качеств личности для спортсмена, например, трудолюбие, дисциплинированность, ответственность, уважение тренера и товарищей по команде, соперника, требовательность к себе. Кроме того, на этапе начальной спортивной подготовки на психологическую подготовку юных легкоатлетов

оказывает значительное влияние положительные межличностные отношения в спортивных группах, развитие сенсомоторных и перцептивных реакций, концентрации внимания, навыков самоконтроля.

Психологическая подготовка на последующих этапах спортивной подготовки связана с развитием спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, стабилизации формирования волевых качеств личности, оптимизации взаимодействия в спортивной команде, развитием тактического мышления и оперативной памяти, специализированного восприятия, созданием условий для общей психической готовности к соревнованиям. На этапе занятий групп спортивного совершенствования и спортивного высшего мастерства в легкой атлетике основное внимание в процессе психологической подготовки уделяется физическому и психологическому самосовершенствованию усложнению сенсомоторных реакций и расширению сферы тактического мышления, повышению уровня саморегуляции, нормированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности, оптимизации психологического восстановления.

В круглогодичном цикле подготовки легкоатлетов необходимо сделать акцент на распределение объектов и субъектом психолого-педагогических воздействий. Так, в подготовительном периоде выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с повышением психологической компетентности спортсмена, развитием его спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств личности и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным и перцептивным совершенствованием общей психологической готовности к соревнованиям. В соревновательном периоде акцент психологической подготовки смещается на формирование повышенной эмоциональной устойчивости, коррекции свойств внимания, достижении мобилизационной готовности к

соревнованиям, снятию ситуативной тревожности. Поэтому психологическая подготовка к соревнованиям должна включать два раздела: общую психологическую подготовку к соревнованиям, которая проводится в течение всего тренировочного процесса, и специальную психологическую подготовку к конкретному соревнованию. В процессе общей психологической подготовки легкоатлета к соревнованиям оптимизируется уровень мотивации достижения успеха и избегания неудач, связанных с соревновательной деятельностью в целом, развивается предсоревновательная и эмоциональная соревновательная стрессоустойчивость, стимулируется способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе психологической подготовки к конкретным соревнованиям в легкой атлетике стабилизируется состояние мобилизационной готовности спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к успеху, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью управлять своими действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия, необходимые для успеха. В переходном периоде используются преимущественно средства и методы нервно-психического восстановления спортсмена [43].

В течение процесса психологической подготовки применяются методы, способствующие формированию индивидуально-типологических черт характера и приемов психической саморегуляции спортсменов. В ходе учебно-тренировочных занятий также существует определенная тенденция преимущественного применения некоторых постоянно используемых средств и методов психолого-педагогического воздействия. В вводной части тренировочных занятий применяются различные психолого-педагогические методы от вербальных методов воздействия до обучения навыкам наивной саморегуляции. Они направлены на развитие профессионально-важных

свойств личности спортсменов-легкоатлетов, сообщается информация, способствующая развитию спортивного интеллекта и оптимизации тренировочных и предсоревновательных психических состояний. В подготовительной части занятий используются методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств. В основной – совершенствуются специализированное восприятие, психомоторные качества личности, стабилизируется эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психологической готовности спортсмена. В ходе тренировки особенно при состоянии значительного утомления спортсмена необходима особая психологическая компетентность тренера. В заключительной части занятий совершенствуются навыки спортсменов-легкоатлетов осуществлять саморегуляцию и внедряются технологии психологического восстановления. Разумеется, распределение средств и методов психической подготовки в решающей степени зависит от индивидуально-психологических особенностей личности спортсмена, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий. Важным фактором является выявление и учет при планировании учебно-тренировочного процесса таких личностных характеристик спортсмена, как мононофильность, сенсомоторная устойчивость и способность переносить монотонную работу [56].

Итак, психологическая подготовка – это формирование, развитие и совершенствование свойств психики, необходимых для успешной деятельности спортсмена.

В спорте чаще всего используются четыре разновидности психической саморегуляции, четыре вида тренировки направленные на психологическую подготовку спортсмена: аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка, психомышечная тренировка и идеомоторная тренировка.

Аутогенная тренировка (АТ)

Аутогенная тренировка – один из методов психотерапии, метод самовнушения, предложенный Шульцем в 1932 году. Основные признаки АТ

– простота психологических приемов, сочетающихся с выраженной эффективностью воздействия, способствующего нормализации психических процессов и состояний [2, 3]. Принято считать, что АТ – вид гипноза, так как является успокаивающим средством с общим седативным эффектом. В настоящее время существует ряд модификаций методов АТ, направленных как на психофизиологическую активацию, так и на стимулирование расслабления.

Аутогенная тренировка (АТ) состоит из двух этапов: низшего и высшего. Первый ориентирован на снятие психического напряжения, обретение чувства покоя, на втором этапе осуществляется переход человека в особое состояние – осознание безграничных возможностей организма, которые связаны не только с возможностью преодолеть болезни, корректировать недостатки характера, но и формировать необходимые для спортсмена индивидуально-психологические качества личности. Однако спортсмен не представляет, каким путем может быть достигнуто желаемое психическое состояние, полностью полагаясь на мобилизационные возможности своего организма. Степень овладения данным методом психорегуляции зависит от разработки системы вербальных формул, которые произносятся в строгой последовательности. В результате АТ спортсмен переходит от исходного психического состояния необходимого для здоровья, спортивных высших достижений, развития психики [12].

Метод активно включается в психотерапию и систему психологической коррекции при полном сохранении самоконтроля и инициативы личности.

АТ способствует снижению эмоционального напряжения, стабилизирует ситуативную и личностную тревожность, снимает чувство эмоционального дискомфорта, нормализует и стабилизирует основные физиологические функции. Под влиянием АТ улучшается настроение, нормализуется сон, повышается уровень функционирования и произвольной

регуляции различных систем организма, происходит активизация личности [40].

Основным элементом АТ является тренировка мышечной релаксации, на фоне которой реализуются специфические приемы аутодидактики и аутосуггестии. Выделяют два основных типа реагирования на эмоционально значимые стимулы: психосоматическое, при котором реагирование осуществляется во внутренней сфере, и социальное, когда разрядка направлена во внешнюю сферу. Первый тип обеспечивает надежное функционирование регуляторных механизмов организма и личности. Тренировка произвольного управления и коррекции возникающих отклонений составляет основную цель психотерапевтических приемов и механизмов АТ.

Основным показателем отрицательных эмоций является мышечное напряжение. Переходное состояние связано с релаксацией, на которой основывается дальнейшее самовнушение. Используемые механизмы АТ способствуют снижению влияния отрицательных эмоциональных переживаний на спортивный результат. Путем специфического воздействия на психические процессы и состояния, АТ приводит к восстановлению внутреннего равновесия, а при длительном применении метода происходит регуляция психических функций и переход психических процессов на качественно новый уровень, обеспечивающий оптимальное реагирование.

Состояние мышечной релаксации и покоя, возникающие во время АТ сопровождается ослаблением тонуса мускулатуры и угнетением эмоциональной напряженности.

Применение АТ позволяет повысить эффективность тренировочного процесса и повысить эффективность соревновательной деятельности. При этом удается повысить скорость ответных реакций, повысить уровень концентрации внимания, оптимизировать оперативное запоминание, способность распознавать сигналы, а также стабилизирует эмоциональную устойчивость в экстремальных условиях [50].

АТ способствует подготовке человека к пребыванию в экстремальной обстановке соревнований, понижает эмоциональную напряженность ситуационно обусловленную соревновательной деятельностью, повышает скорость адаптации. С помощью АТ можно также влиять на концентрацию внимания, объем памяти и влиять на биоритмы.

Психорегулирующая тренировка (регуляция психических состояний)

Психорегулирующая тренировка (ПТР) – вариант аутогенной тренировки, адаптированной к условиям тренировочной и спортивной деятельности. Она эффективна в процессе занятий со спортсменами, хорошо владеющим релаксацией мышц, относительно здоровым, уделяющим большое внимание развитию координации движений. В связи с этим в ПРТ не применяются формулы, вызывающие чувство тяжести в конечностях. Иногда, напротив, включаются формулы преодоления этого чувства (если оно все-таки возникает). Главной задачей ПРТ является управление уровнем психического напряжения [33].

Психомышечная тренировка (регуляция психических состояний)

Психомышечная тренировка (ПМТ) направлена на совершенствование двигательных представлений главным образом за счет сосредоточения внимания и обеспечения сознательного контроля движений. Методика более проста в сравнении с АТ и ПРТ доступна юным спортсменам. В качестве методов ПМТ используются дыхательные упражнения, максимальное изометрическое напряжение мышц и покой после него, а также закрывание глаз. В ПМТ выделяют четыре ступени перехода расслабления и от него к активизации: общая перестройка и гармонизация состояния, целенаправленная психомышечная регуляция, общее расслабление мышц тела и активизация, обусловленная характером деятельности.

Во многих работах указывается, что статистически значимое улучшение психического состояния спортсмена может быть достигнуто только при сочетании идеомоторной и физической тренировки. При этом влияние идеомоторной тренировки на формирование умений и навыков

наиболее эффективно, когда спортсмен не только предварительно ознакомлен с упражнениями и техническими действиями, но и имеет определенный двигательный опыт. В то же время отдельные исследования показывают, что средствами идеомоторной тренировки можно овладеть и новым упражнением (совсем незнакомым техническим действием) без предварительного его выполнения [2, 3]. Но этой способностью обладают только отдельные высококвалифицированные спортсмены. Следовательно, идеомоторная тренировка позволяет не только установить ошибки или переделывать уже усвоенный двигательный навык, но и сопровождается повышением тренировочного эффекта, если мысленное выполнение действия недостаточно точно и тщательно.

Идеомоторная тренировка (регуляция психических состояний)

Идеомоторная тренировка (ИТ) основана на сознательном представлении техники движений, включающую программирующую, тренирующую и регуляторную функции представлений. Первая, программирующая функция, основана на представлении идеального движения, вторая, тренирующая, – на представлениях, облегчающих освоение навыка, третья, регуляторная, – на представлениях о возможной коррекции, контроле движений и связях отдельных элементов. Идеомоторная тренировка более всего эффективна для повышения скорости движений (до 34%), точности (6-18%).

В процессе психологической подготовки легкоатлетов к соревнованиям используется ряд других методик: «наивной психорегуляции» (талисманы, ритуалы, разминки особого типа и т.п.), музыкальное сопровождение и функциональная музыка, контроль состояния голоса, дыхательные упражнения, специальные психорегулирующие комплексы физических упражнений.

Идеомоторный метод при правильной организации в легкой атлетике может существенно повысить «мышечную выносливость», спортивную работоспособность и способствовать сохранению техники сложных

упражнений после перерыва в тренировках. Идеомоторная тренировка в контексте психологической подготовки легкоатлетов эффективна при психорегуляции эмоциональных состояний спортсменов перед соревнованиями [2, 3, 44].

Итак, определим основные факторы, повышающие эффективность идеомоторной тренировки:

1. Для того, чтобы мысленные образы будущего движения в процессе идеомоторной тренировки воплощались предельно эффективно, надо правильно пользоваться ими: а) пользоваться сознательно, активно, а не просто полагаться на те процессы, которыми обусловлены физическими задатками, так как представление, как психический процесс, подчиняется строгим психологическим законам.

2. Чем точнее мысленный образ движения, тем точнее, «чище» выполняемое движение.

3. Идеомоторным станет представление, при котором мысленный образ движения обязательно связан с интерорецептивными и проприорецептивными ощущениями спортсмена.

4. Идеомоторные представления могут быть «зрительными». В этом случае человек видит себя как бы со стороны, как бы просматривает «фильм» с собственным участием. Однако такие «зрительные» представления недостаточны для повышения эффективности тренировочных действий, так как импульсы, обусловленные представлениями, почти не передаются в мышцы, которые должны выполнять задуманное движение. Поэтому работа идет без тренировочной нагрузки, так как не возникает достаточного напряжения в соответствующих мышцах. Рассогласованность между головным мозгом и мышцами, суставами особенно хорошо заметна во время наблюдения за обнаженным телом неподвижно сидящего или лежащего с закрытыми глазами человека. В тех случаях, когда он мыслит идеомоторно, «пропускает» представления о движении «через себя», в его мышцах довольно отчетливо видны микро-сокращения и микро-расслабления. Если

же представления имеют чисто зрительный характер, то никаких микро-движений в мышцах не возникает, хотя человеку кажется, что он «пропускает» мысленные представления через свой организм. Следовательно, наблюдая за мышцами человека во время идеомоторной тренировки, можно легко выяснить, насколько его мысленные представления о том или ином техническом элементе достигают цели.

5. Эффект воздействия мысленных представлений заметно возрастает, если их облекать в точные словесные формулировки, поскольку процесс мышления тесно связан с означенностью действия словом. Необходимо не просто представлять то или иное движение, а одновременно проговаривать его суть про себя или шепотом. В одних случаях слова нужно произносить параллельно с представлением движения, а в других – непосредственно перед ним. Как поступать в каждом конкретном случае, – подсказывает логика реального тренировочного процесса в легкой атлетике. В том, что слова заметно усиливают эффект мысленного представления, легко убедиться во время опыта с висящим на пальце предметом. Если не просто представлять, что груз начинает раскачиваться, предположим, вперед-назад, а начать произносить слова «вперед-назад» вслух, то амплитуда колебаний сразу же увеличится [55].

6. Начиная разучивать новый элемент техники, корректнее представлять его исполнение в замедленном темпе, так, как мы это видим при демонстрации киноплёнки. Замедленное продумывание технического элемента позволит точнее представить все тонкости изучаемого движения и вовремя отсеет возможные ошибки. Кроме того, при овладении новым техническим элементом мысленно представлять его лучше в той позе, которая наиболее близка к реальному положению тела в момент выполнения этого элемента.

Когда человек, занимаясь идеомоторной тренировкой, принимает позу, близкую к реальному положению тела, возникает гораздо больше импульсов от мышц и суставов в головной мозг, которые соответствуют реальному

рисунок движения, так как головному мозгу, программирующему идеальное идеомоторное представление о движении, становится легче «связываться» с исполняющим аппаратом – опорно-двигательным. Следовательно, у человека появляется возможность более осознанно отрабатывать необходимый технический элемент.

Поэтому так полезны тренажеры, позволяющие принимать самые различные позы, особенно, где движения часто происходят в воздухе, после отрыва от точек опоры. Побывав в состоянии своеобразной невесомости человек, начинает лучше чувствовать тонкие элементы техники движения и лучше представлять их.

Отметим, что легкоатлет начинает невольно двигаться во время идеомоторной тренировки, если она осуществляется эффективно. Этот факт подтверждает налаживание прочной связи между двумя системами – программирующей и исполняющей. Поэтому идеомоторной процесс оказывает значительное влияние на психомоторное состояние человека: тело как бы само по себе включается в исполнение того движения, которое рождается в сознании. Однако идеомоторные представления могут реализоваться не сразу, как правило, возникают затруднения, поэтому можно рекомендовать сознательно и осторожно связывать идеомоторные представления с соответствующими движениями тела и таким способом соединять мысленный образ движения с мышцами, выполняющими его.

Имитируя, выполняя как бы в воображении реальное движение или часть его, спортсмен помогает формированию более четкого представления о нужном ему техническом элементе: от периферии, от мышц, к центру, к головному мозгу. Так что имитация самых разных движений, которую нередко можно увидеть во время разминки – хорошее подспорье в подготовке к выполнению того или иного трудного упражнения. Но, имитируя в воображении, нужно сознательно связывать исполняемые движения с их мысленным образом. Если же имитации проводить формально или думать о другом, пользы имитирующие действия не принесут.

Важно объяснить спортсмену, что некорректно думать о конечном результате непосредственно перед выполнением упражнения, так как доминирование представлений о результате вытесняет представление о процессе, направленном на достижение результата. Например, легкоатлет, думает о том, что ему необходимо попасть в «десятку», эта мысль начинает мешать точным представлениям о тех технических элементах, без выполнения которых попасть в «десятку» просто невозможно. Поэтому он и не попадает. «Перестарался, очень хотел», – говорят в таких случаях, забывая о том, что для достижения желаемого результата надо думать не о нем, а опираться на мысленные образы тех действий, которые ведут к этому результату.

Итак, в умении непосредственно перед выполнением движения представить его идеомоторно и точно, назвать исполняемое движение соответствующими точными словами – и заключается суть «идеомоторного принципа построения движений».

Все четыре вида аутогенной тренировки очень важны для подготовки спортсмена, но для того чтобы и реализовать, нужен специалист, а конкретно тренер, роль которого в подготовке спортсменов играет главную роль.

1.3. Психологические особенности взаимодействия спортсмена и тренера

Особое влияние на процесс психологической подготовки спортсмена легкоатлета оказывают особенности взаимодействия с тренером. Психологическая задача, на которую также направлена организация тренировочного процесса – это не только повышение уровня спортивных достижений спортсмена, но и воспитание всесторонне развитого, образованного человека, способного к использованию культурного достояния общества и саморазвитию.

Взаимодействие между тренером и спортсменом представляет собой непрерывный процесс педагогического общения, в котором субъекты тренировочного процесса получают информацию друг о друге, о процессе физической и психологической подготовки и адекватно интерпретируют ее, что отражается в повышении спортивного результата.

Реализация этой задачи требует разрешения главного противоречия, между необходимостью овладеть спортивным опытом и знаниями, накопленными в сфере физической культуры и спорта, научиться строить на их основе свою профессиональную спортивную деятельность и поведение, с одной стороны, и необходимостью их постоянно совершенствовать и, следовательно, не разрушать и отбрасывать, а обогащать и развивать – с другой.

Во-первых, он тренер транслирует юным спортсменам накопленную человечеством культуру в виде определенных знаний, умений, навыков, компетенций в области физической культуры и спорта. Иначе говоря, формирование «правильного поведения» спортсмена и через совершенствование его спортивных результатов.

Во-вторых, тренер должен учитывать индивидуально-психологические особенности спортсмена. Более того, тренировочный и соревновательный процесс строится на основе индивидуально-типологических особенностей.

Это означает, что тренер не может быть диктатором, навязывающим спортсмену имеющиеся нормы, не должен выступать инструментом подавляющей системы воздействия на формирование личности [17]. Хотелось бы заметить о методах, формирующих педагогическое общение, языках и дистанциях психологического общения.

Дистанции общения – важнейшие составляющие педагогического мастерства тренера. В общении изменение дистанции оказывает значительное влияние на взаимопонимание и взаимодействие собеседников. Правильно выбранная психологическая дистанция – это 90% успеха любого диалога. У каждого человека есть собственное представление о психологическом комфорте, на которые влияет комплекс переживаний, поэтому выбор психологической дистанции – это индивидуальный процесс. В процессе педагогического общения возможно возникновение трех основных психологических дистанций: физической, пространственной и вертикальной. Если во время разговора со спортсменом у вас мелькают другие мысли (не относящиеся к диалогу), то это нарушает единое психологическое пространство. Эффективное профессиональное общение, с одной стороны, единое, равное, но это не значит, что надо быть на равных со своим подопечным. Плоскость контакта может быть вертикальна и горизонтальна. Надо понять эффективность этого общения не на равных.

Вертикальное общение в системе «тренер – спортсмен» осложняет тренировочный процесс и затрудняет процесс педагогического общения, если тренер не использует приема «пристройка сверху» и не находит общей психологической дистанции. Работая со спортсменом, надо использовать в общении все три составляющие эффективного психологического контакта. Надо помнить не только о спортивных результатах, но и о развитии личности, что совершенно невозможно, если не учитывать дистанции общения [23].

Процесс общения не может происходить без участия тех или иных органов чувств. Поэтому и педагогический анализ невозможен без

достаточно тщательного изучения конкретных средств и способов передачи мыслей и чувств, обмена сведениями, обсуждения информации в реальных актах общения людей. Существует неразрывная связь сознания с общением и языком как основным средством общения.

В профессиональном педагогическом общении в качестве факторов эффективного контакта принято выделять гармоничное сочетание вербальной и невербальной коммуникации.

Вербальная и невербальная коммуникация – это только информация, а все остальное - это язык тела и самоценность. Речь – это вербальное общение. Если исходить из различий между основными видами речи, можно выделить следующие отличительные признаки и взаимосвязи практики педагогического общения тренера и спортсмена:

- информационная функция вербальной и невербальной коммуникации позволяет передавать и обогащать знания в учебно-тренировочном процессе;
- побуждающая функция вербальной и невербальной коммуникации направлена на стимулирование спортсмена, мотивирования деятельности интересах коллектива и общества;
- убеждающая функция вербальной и невербальной коммуникации отражает позитивное или негативное отношение, так как в педагогическом общении такого рода на передний план выступает эмоциональный аспект (конечно, при наличии доказательности).

Второй язык педагогического общения тренера и спортсмена – язык невербальной коммуникации. Язык тела – невербальное общение, включающее в себя мимику, жесты, перемещения, интонацию, запах, покраснение или бледность кожных покровов.

Процессы вербальной и невербальной коммуникации активно исследуются в рамках социальной психологии, поэтому нам необходимо выделить интерактивный аспект педагогического общения, который и определяет особенности взаимодействия тренера и спортсмена.

Главным условием эффективности педагогического взаимодействия является участие тренера и спортсмена в психологическом диалоге. Интерактивное взаимодействие в системе «тренер-спортсмен» – это способность тренера организовать такое педагогическое общение, при котором, переработка информации, переосмысление, и изменение информации о ходе тренировочного и соревновательного процесса является взаимным процессом.

Рассмотрим функции диалогического интерактивного взаимодействия тренера и спортсмена в тренировочный и соревновательный процесс:

- информативная (сообщаются новые факты, явления о соревновательном процессе, одновременно актуализируются знания, умения, компетенции, присвоенные в учебно-тренировочном процессе),
- аналитическая (создаются условия для сопоставления, сравнения, выявления общего и особенного в процессе соревновательной деятельности легкоатлетов),
- корректирующую (происходит проверка полученной информации с физической и психологической подготовленностью спортсмена),
- синтезирующая (интегрируются различные аспекты тренировочного и соревновательного процесса с целью повышения спортивного результата).

Очевидно, что реализация функций диалога в тренировочном процессе легкоатлетов зависит от поставленной цели тренировочного занятия, его содержания, адекватных форм, а также от коммуникативной компетенции тренера и спортсмена.

Диалог в тренировочном процессе легкоатлетов может осуществляться в двух основных видах: в диалоге-имитации, основанном на вопросно-ответной форме, и в диалоге-обсуждении, предусматривающем общение условно «равных» субъектов в образовательном процессе.

Наиболее часто реализуемым в процессе психологической подготовки легкоатлетов является имитационный диалог, основанный на чередовании вопросов тренера и ответных реплик спортсменов. В восприятии

спортсменов возникает иллюзия свободного построения тренировочного процесса: у них складывается впечатление, что ход тренировки зависит только от их них. В действительности же осуществляется имитация диалога, направление психологической подготовки, основано на заранее продуманных тренером вопросах, ответы спортсменов заранее предусмотрены, следовательно, роль «ведущего» в таком диалоге в закреплена за тренером.

В вопросно-ответной форме диалога в тренировочном процессе легкоатлетов реализуются информативная и корректирующая функции диалога тренеров и спортсменов. Для их осуществления необходима система обратной связи, которую тренер может получать исходя из данных самоконтроля о физическом и психологическом состоянии спортсмена, а также использовать технические средства обратной связи. Следовательно, тренировочный процесс легкоатлетов должен строиться так, чтобы способствовать сознательному соучастию тренера и спортсмена в процессе физического самосовершенствования.

Третий аспект педагогического взаимодействия в системе тренер-спортсмен – влияние на самооценку спортсмена. Самооценка – это отношение к себе, представление человека о себе, понимание и принятие себя. Самооценка легкоатлета начинается с внешнего оценивания в ситуации педагогического взаимодействия в системе «тренер-спортсмен». Психологические особенности самооценки могут реализоваться в виде внутреннего диалога, т.е. разговора с самим собой, о самом себе, о «Я». Самоценность определяет самоэффективность спортсмена: полнота и адекватность самооценки спортсмена складывается из критического отношения к собственным достижениям, повышенным требованиям к себе. Самооценка оказывает влияние на особенности педагогического взаимодействия: спортсмен и тренер с адекватной самооценкой не создает межличностных барьеров, создавая атмосферу честности и ответственности в тренировочном и соревновательном процессе. Такой

спортсмен ощущает не только собственную важность и нужность, и способность оказывать влияние на окружающий мир. Только ощущая высокую ценность собственных достижений, собственной личности, спортсмен способен видеть, принимать и уважать высокую ценность личности и спортивных достижений других спортсменов. Сформулированные правила поведения на соревнованиях не противоречат его чувствам, такой спортсмене не подвержен сильным, выбивающим из привычного ритма переживаниям. Легкоатлет способен делать выбор, который является осознанным и обдуманым.

Психологические перегрузки, как правило, тяжело переносят спортсмены с неадекватным уровнем притязаний. Наполненный энергией, одержимый возникшей потребностью в независимости, полный ожиданий будущих успехов в большой жизни, спортсмен проходит через тяжкие испытания в поисках собственного пути в новом для него спортивном мире. Если ожидания спортсмена не соответствуют реальным результатам возникают тяжело корректируемые психические состояния. Поэтому тренеру необходимо создавать условия для самореализации личности легкоатлета в спорте, учитывая психофизиологические особенности спортсмена. Тренер должен учитывать и толерантно относиться к переменам настроения спортсмена, странным увлечениям, эксцентричному поведению, и порой заведомо неудачным экспериментам в тренировочном процессе.

Молодой спортсмен, взрослея, осознает значимость мудрых советов тренеров, основанных на взаимном доверии. Он не будет доверять тем «старшим», которые неискренни с ними. Честность и искренность ценятся больше всего. Тренер не должен переступать определенные границы в отношениях со спортсменом. Каждый должен знать свое место. И все должны уважать общепринятые нормы человеческого общения [57].

Успех спортсмена во многом обусловлен индивидуальным педагогическим стилем деятельности тренера. Широта взглядов, уровень

знаний, навыков, умений, авторитет, любовь к своему виду спорта и воспитание настойчивости, умение сплотить дружный коллектив, разобраться в психологии спортсмена, решительность, требовательность, самокритичность, принципиальность – вот основные профессионально-значимые качества личности тренера-педагога.

Авторитет тренера начинается с профессиональной компетентности, которая включает знание теории и практики спорта, высокую требовательность, владение методами и механизмами психологической подготовки легкоатлетов, а впоследствии переходит в полноценные взаимоотношения между тренером и спортсменом, подкрепленными обоюдным уважением, доверием и дружбой. При решении всех вопросов, а особенно конфликтных ситуаций между тренером и спортсменом необходим тесный психологический контакт. Однако при окончательном решении той или иной проблемы основная роль принадлежит тренеру. Компетентный тренер всегда требователен и принципиален в первую очередь к самому себе, самокритично относится ко всей своей работе. Он должен быть новатором, уметь видеть все передовое в методике, тактике, чтобы не копировать, а творчески применять их в работе.

Выбор тренера – один из очень важных вопросов в создании дружного, сплоченного спортивного коллектива. При решении этого вопроса большую роль играют не только организаторские способности дружного, сплоченного спортивного коллектива, но и организаторские способности тренера [36]. Человек, не обладающий ими, даже если он большой знаток своего дела, не сможет стать тренером.

Особенно важно, чтобы тренер наряду со своими специальными знаниями и способностями владел знаниями психологии личности спортсмена и психологии спортивной деятельности. Степень эффективности руководства тренера зависит от умения оценить особенности психических состояний, свойств личности каждого спортсмена при его взаимодействии с

партнером и противником, умения своевременно и правильно устранить причины, ведущие к неудачам или конфликтам.

Успешность деятельности спортсмена во многом зависит как от характера сложившихся взаимоотношений между тренером и самим спортсменом, так и от стиля и формы педагогического взаимодействия. Необходимым условием эффективности спортивной деятельности, является демократический стиль педагогического общения тренера. Авторитарный стиль педагогического общения, когда вопросы выбора стратегии и тактики действий, организационные и методические опросы решаются без учета мнения спортсмена, как правило, оказывает отрицательное влияние на результативность в спорте.

Большое значение в работе тренера имеет сдержанность во внешнем проявлении собственных эмоциональных состояний и переживании астенического характера. Во время соревнований спортсмен особенно восприимчив ко всем внешним влияниям, и вид удрученного тренера способен вызывать совсем нежелательные реакции участников состязаний и др.

Всем своим внешним видом, формами обращения со спортсменом тренер должен поддерживать его уверенность в своих силах и волю к победе. Это важное требование предполагает наличие у тренера способности управлять своими собственными эмоциональными состояниями в целях оказания должного психологического воздействия на спортивный коллектив.

Тренер много общается со своим спортсменом на тренировочных занятиях, учебно-тренировочных сборах, соревнованиях и т.д. Это обстоятельство имеет свою положительную сторону, так как дает тренеру возможность разносторонне узнать своего спортсмена, расширить воспитательное воздействие на него. В то же время, это обстоятельство предъявляет к тренеру большие требования: оно обязывает находить надлежащие формы взаимоотношений со своим спортсменом.

Многое во взаимоотношениях между тренером и спортсменом зависит от поведения самого тренера, от его стиля руководства. Дело в том, что представление о качествах «идеального тренера» расходятся у тренера и ученика. Тренер акцентирует внимание, прежде всего, на деловых и профессиональных качествах педагога (эрудиция, требовательность, строгость, умение находить оптимальные пути для решения трудных ситуаций). Чуткость, отзывчивость, общительность, доброжелательность тоже отмечаются учителями, но им не придается решающего значения. Спортсмен же, наоборот, выдвигает эти качества на первое место. Вначале спортсмен смотрит, «какой он человек», а потом уже обращает внимание на то, как тренер проводит тренировку [44].

Понимание спортсменом профессиональных задач воспитания и обучения приходит вместе с ростом его самосознания. Это отчетливо обнаружилось в исследовании И.Н. Решетень и М.И. Фроловой, проведенном в спортивных коллективах и спортивных клубах. Спортсмены-разрядники и мастера спорта считают наиболее значимыми коммуникативные качества тренера, в которых непосредственно проявляется его отношение к ним (доброта, отзывчивость, справедливость, тактичность, общительность). Однако с ростом мастерства спортсмена эти критерии изменяются. Спортсмен сборной команды страны оценивает тренера, исходя из функционального подхода. Он считает наиболее значимыми те качества, которые отражают профессионально-деловую подготовку тренера (высокий уровень компетентности в вопросах методики тренировки, творческое отношение к работе, знание тактики ведения спортивных поединков, умение настроить спортсмена на борьбу, поддерживать дисциплину на сборах, требовательность) [41].

Не менее важное значение имеет и понимание тренером спортсмена. Оно предполагает умение тренера проникнуть во внутренний мир ученика, найти нужную форму обращения к нему. Взаимопонимание тренера и спортсмена обуславливает их социально-психологическую совместимость.

Непонимание тренером ученика ведет к обостренным негативным взаимоотношениям между ними. Осложняются взаимоотношения из-за неуважения личности ученика, предвзятого мнения тренера об ученике, недостаточного внимания к нему и к его нуждам, невыдержанности и грубости учителя, официальности тона, повышенных интонаций в разговоре, изменчивости в настроении тренера и т.д.

Во взаимоотношениях тренера со спортсменом большое значение имеет то, насколько тренер считается с мнением спортсмена относительно его тренировок. Этот факт приобретает особую важность в тех случаях, когда спортсмен обладает большим опытом и спортивным мастерством. Австрийский тренер Ф. Штампорл пишет: «На тренировках я всегда отношусь к спортсменам, как к школьникам. Мой метод заключается в том, чтобы заставить спортсмена, думать, что идеи и инициатива принадлежат ему» [59].

Взаимоотношения тренера и спортсмена в процессе соревнования во многом отличаются от их взаимоотношений во время тренировочных занятий. Спортивное соревнование по своему характеру – сложный психологический процесс, где огромную роль играют эмоции спортсмена и тренера. Во время соревнования спортсмен вследствие необычного эмоционального состояния иногда очень тяжело переносит упрек или замечание тренера, на которые во время тренировок он не обижался. Более того, иногда такой упрек может вывести спортсмена из равновесия и стать причиной его поражения. Тренер должен в этой ситуации проявить в полной мере педагогический такт, найти такую форму общения со спортсменом, при которой в любом случае не пострадает его самолюбие. В период соревнований у спортсмена повышена чувствительность ко всему, что, так или иначе, касается его выступления и результата, и в первую очередь к любому из проявлений тренера. Поэтому, тренер, ни при каких обстоятельствах не должен проявлять волнения, сомнений по поводу предстоящего выступления спортсмена, неуверенности, раздражительности,

неоправданной суетливости. Отношение и манера общения тренера со спортсменом во время соревнования должны быть обычными либо более легкими. Содержание и форму своих общений со спортсменом необходимо очень тщательно контролировать.

Практический опыт работы спортивных психологов позволил им сформулировать рекомендации, которые необходимо учитывать тренеру и спортсмену, строя свои взаимоотношения в процессе соревнования. Далее, следует привести некоторые из этих рекомендаций. К ним относятся следующие:

1. Нецелесообразно чрезмерно «раздувать» достоинства соперника, нельзя раздражаться по поводу каких-либо нарушений в технике или необычности его поведения.

2. Не следует успокаивать спортсмена такими фразами, как: «Не волнуйся», «Возьми себя в руки, ты же спортсмен». Целесообразнее говорить «Спокойно» или даже «Волнуйся», напомнив, что умеренное волнение перед стартом - это помощник спортсмена.

3. Если есть необходимость дать спортсмену какие-либо указания в отношении его действий или поведения, то фразы должны быть краткими и понятными. В моменты растерянности, неуверенности спортсмена жесткий, авторитетный приказ выполнять определенное действие может оказаться вполне оправданным, если он отдан в манере, не оставляющей никаких сомнений в правильности и необходимости именно этих, а не каких-либо других действий.

4. Оценивать действие спортсмена необходимо спокойным тоном. Лучше, если среди оценок будут преобладать положительные. Спортсмену, закончившему выступление неудачно, нужно уделить особое внимание. Нельзя выражать разочарований по поводу его результата, подчеркивая бесперспективность спортивного будущего. Заняться анализом ошибок лучше через день-два после соревнований, когда страсти улягутся.

5. В период соревнований тренер не должен быть озабочен,

чрезмерно внимательным или назойливым в своем стремлении помочь спортсмену, особенно перед сном. Ни в коем случае не следует уговаривать его быстро заснуть. Даже «Пора спать» лучше заменить «Пора отдыхать». Приведенные рекомендации лишь примеры из практики. Хорошо, когда тренер собирает рекомендации, и еще лучше, формирует их для себя, бесконечно уточняя и дополняя в течение всей своей профессиональной деятельности.

Выводы по первой главе

Сохраняя все положительное, что было накоплено за десятилетия работы психологов в спорте, подведем итоги. Представления о психологической подготовке, как и сама практическая работа психологов, постоянно обогащались и развивались. Следствием этого явилось, во-первых, наметившая тенденция смены ориентиров в работе психологов и выход на новый уровень видения психологической подготовки; во-вторых, новым обобщением явилось представление о психологическом обеспечении; в-третьих, назрел вопрос о создании межпредметной области - спортивной психологии. Другими словами, речь идет не только об эпизодическом участии психологов в спорте, не только об исследованиях проблем и не только о консультативно-диагностических мероприятиях, а о непосредственной практической работе психолога, а, следовательно, о создании новой предметно-прикладной области.

Спорт (как и физическая культура) есть одна из форм общественного устройства, одна из форм жизнедеятельности человека, есть определенный образ жизни, со всеми вытекающими следствиями. Заслуга XX век в том, что спорт стал профессией, стал одной из форм «трудовой» деятельности. Спорт представляет собой на настоящий момент развитую инфраструктуру,

неотъемлемую часть мировой культуры, отрасль производства материальных и духовных ценностей, производящая и воспроизводящая психологический мир человека – личность спортсмена и тренера. Исходя из этого, становится наглядно видно роль и необходимость психолога в сфере спорта и физической культуры. Поэтому речь идет не о психологическом обеспечении подготовки, которая является лишь отдельным компонентом более общей деятельности психолога, а о психологическом обеспечении всего спортивного пространства, всей спортивной культуры, участии психологической науки в «спортивном производстве человека».

Проанализировав выше сказанное, также можно выделить ряд узловых проблем, возникающих перед спортсменом и тренером, и которые, в свою очередь, требуют психологического решения. Эти проблемы возникают в связи с овладением, развитием, совершенствованием и реализацией спортивной деятельности. Одни проблемы как бы концентрируются на стороне спортсмена, другие на стороне тренера, третьи коренятся в системе взаимоотношений «спортсмен – тренер». Можно констатировать, что спортивная деятельность (как впрочем, и любая другая культурно-историческая форма деятельности) является источником порождения не только специфических проблем спортсмена и тренера, но и психических новообразований личности.

Глава 2. Опытнo-экспериментальное исследование эффективности методики психологической подготовки легкоатлетов к соревнованиям

2.1. Цели и задачи опытнo-экспериментальной работы

Эксперимент проводился на базе СДЮСШОР № 1 по легкой атлетике г. Челябинска. В эксперименте принимали участие две группы по 10 человек: контрольная и экспериментальная, возраст испытуемых – 14-16 лет. Контрольная группа тренировалась по обычному графику. В экспериментальную группу были добавлены методы психической саморегуляции, а именно аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка, психомышечная тренировка, идеомоторная тренировка.

Цели эксперимента были:

1. Разработать методику психологической подготовки спортсменов специализирующихся в легкой атлетике.
2. Проверить эффективность методики.

Опытнo-экспериментальная работа проводилась в три этапа. На **подготовительном этапе** изучалась психолого-педагогическая литература, проводился отбор психодиагностических методов исследования, определялась выборка исследования, проводился констатирующий эксперимент. **Формирующий этап** включал разработку программы психологической подготовки легкоатлетов к соревнованиям, проверялась ее эффективность, осуществлялся первый и второй срезы формирующего эксперимента. **Аналитический этап** содержит анализ результатов опытнo-экспериментальной работы, обработка результатов исследования при помощи методов первичной математической статистики.

В качестве **психодиагностических методов** использовались «Самооценка волевых качеств спортсменов» (Н.Е. Стамбулова), методика

«Мотивация к успеху» (Т. Элерс) и методика Ч.Д. Спилбергера на выявление личностной и ситуативной тревожности (адаптирована на русский язык Ю.Л. Ханиным).

Констатирующий эксперимент

Проведение констатирующего эксперимента осуществлялось в два этапа:

1. Определение эффективности методики психологической подготовки легкоатлетов к соревнованиям по выявленным критериям.

Критерий – это признак, на основании которого производится оценка. Выделение критериев является важной частью опытно-экспериментальной работы. Выдвинутые критерии должны показать соотношение между показателями, имеющимися до начала опытно-экспериментальной работы и достигнутыми результатами. В нашей работе критерии определились на основании психодиагностической методики, использованной для констатирующего эксперимента. Поэтому в качестве критериев психологической подготовки легкоатлетов к соревнованиям мы выделили: самооценку волевых качеств, уровень стремления к успеху, уровень ситуативной и личностной тревожности.

2. Определение уровня психологической подготовки легкоатлетов к соревнованиям.

Анализ выраженности критериев позволил нам выделить уровни психологической подготовки легкоатлетов к соревнованиям: низкий, средний, высокий уровень.

Низкий уровень психологической подготовки к соревнованиям характеризуется показателями самооценки волевых качеств по методике Е.Н. Стамбуловой от 0 до 19 баллов, уровень стремления к успеху по методике Т. Элерс от 0 до 10 баллов, высокий уровень ситуативной и личностной тревожности (по методике Ч.Д. Спилбергера от 45 баллов).

Средний уровень психологической подготовки к соревнованиям характеризуется показателями самооценки волевых качеств по методике

Е.Н. Стамбуловой от 20 до 30 баллов, уровень стремления к успеху по методике Т. Элерс от 11 до 20 баллов, умеренный уровень ситуативной и личностной тревожности (по методике Ч.Д. Спилбергера от 31 до 44 баллов).

Высокий уровень психологической подготовки к соревнованиям характеризуется показателями самооценки волевых качеств по методике Е.Н. Стамбуловой от 31 до 40 баллов, уровень стремления к успеху по методике Т. Элерс от 21 до 30 баллов, низкий уровень ситуативной и личностной тревожности (по методике Ч.Д. Спилбергера до 30 баллов).

Представим в виде таблиц и диаграмм результаты констатирующего эксперимента.

Таблица 1.

Результаты исследования самооценки волевых качеств спортсменов
(первый срез)

Название групп	Кол-во испытуемых	Низкий		Средний		Высокий	
		Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
КГ	10	5	50	4	40	1	10
ЭГ	10	6	60	2	20	2	20

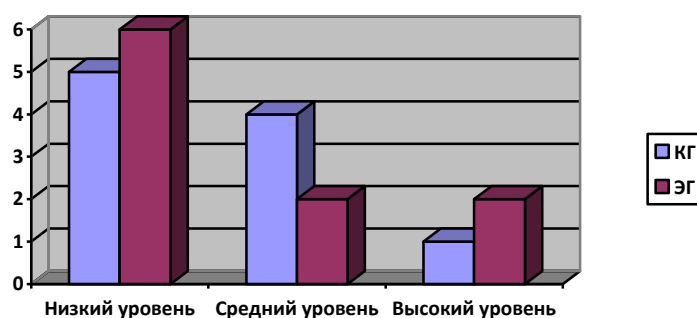


Рис1. Диаграмма «Результаты исследования самооценки волевых качеств спортсменов» (первый срез)

Анализ результатов исследования самооценки волевых качеств показывает преобладание низкого уровня самооценки волевых качеств в КГ и ЭГ. Отметим, что данный критерий не показывает низкий уровень развития волевых качеств личности в широком смысле как компонента волевой регуляции в целом. Мы исследуем самооценку волевых качеств, т.е. ситуативное проявление силы воли, которая показывает, насколько успешно спортсмен справляется с трудностями. Таким образом, как испытуемые КГ, так и ЭГ на преимущественно на низком уровне выражают готовность сознательно направлять свое поведение и деятельность в соответствии с изменениями соревновательной ситуации.

Таблица 2.

Результаты исследования мотивации достижения успеха
(первый срез)

Название групп	Кол-во испытуемых	Низкий		Средний		Высокий	
		Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
КГ	10	6	60	2	20	2	20
ЭГ	10	4	40	3	30	3	30

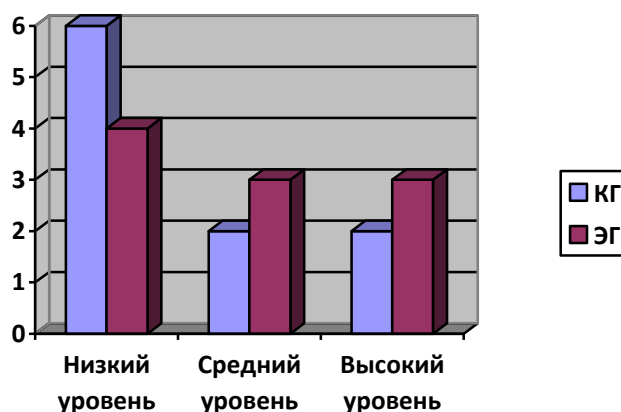


Рис.2. Диаграмма «Результаты исследования мотивации достижения успеха»
(первый срез)

Анализ результатов исследования критерия мотивация достижения успеха показывает преобладание в КГ и ЭГ низкого уровня выраженности критерия. Мотивация достижения тесно связана с уровнем самооценки волевых качеств, оказывает влияние на процесс принятия решения и выбор способа деятельности. Так, низкий уровень мотивации достижения успеха у испытуемых КГ и ЭГ позволяет сделать вывод о наличии у испытуемых страха перед неудачным выступлением на соревнованиях, страха обесценивании себя в глазах тренера и спортивной команды.

Таблица 3.

Результаты исследования уровня тревожности
(первый срез)

Группы	Кол-во	Ситуативная тревожность						Личностная тревожность					
		Низкий		Средний		Высокий		Низкий		Средний		Высокий	
		Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
КГ	10	1	10	2	20	7	70	2	20	2	20	6	60
ЭГ	10	2	20	1	10	7	70	3	30	2	20	5	50

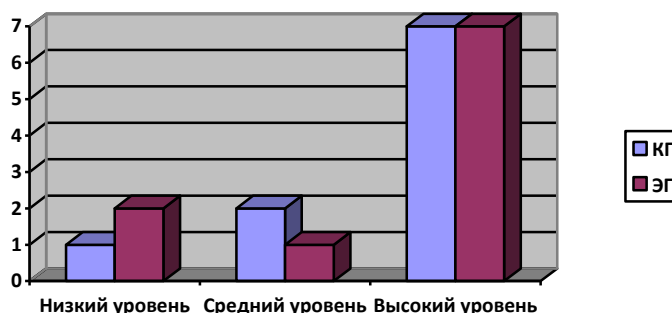


Рис.3. Диаграмма «Уровень ситуативной тревожности» (первый срез)

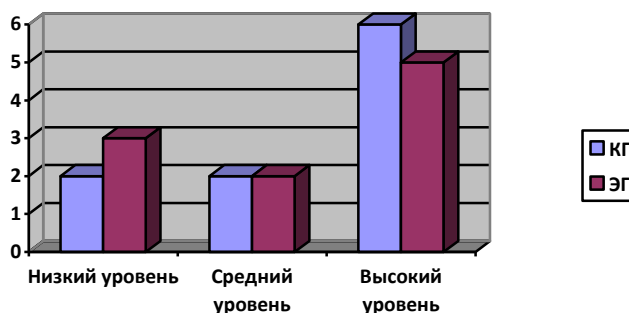


Рис.4. Диаграмма «Уровень личностной тревожности» (первый срез)

Для определения оптимального уровня личной тревожности в условиях соревнования данные измерения предсоревновательного уровня тревожности сопоставлялись с успешностью деятельности спортсменов.

Анализ критерия уровень ситуативной и личностной тревожности показывает, что у испытуемых КГ и ЭГ преобладает состояние ситуативной и личностной тревожности, что связано и восприятием стрессовой ситуации соревнований и оценивается спортсменами как субъективный дискомфорт, напряженность, беспокойство и вегетативное возбуждение.

Таблица 4.

Уровень психологической подготовки легкоатлетов к соревнованиям
(первый срез)

Название групп	Кол-во испытуемых	Низкий		Средний		Высокий	
		Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
КГ	10	7	70	2	20	1	10
ЭГ	10	6	60	2	20	2	20

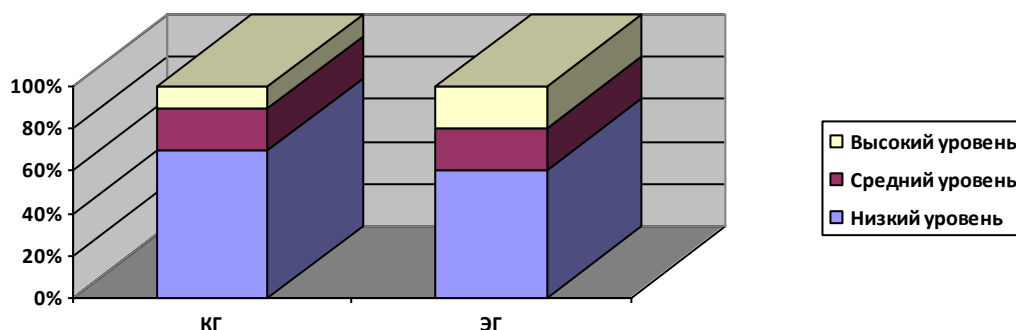


Рис. 5. Уровень психологической подготовки спортсменов к соревнованиям
(первый срез)

Результаты констатирующего эксперимента показывают преобладание низкого уровня психологической подготовки спортсменов к соревнованиям в КГ и ЭГ, что обуславливает необходимость внедрения специальной методики психологической подготовки легкоатлетов к соревнованиям.

2.2. Реализация методики психологической подготовки спортсменов занимающихся легкой атлетикой к соревнованиям

После того как в группах все тесты были проведены, и получены начальные результаты, мы начали работать с экспериментальной группой, добавляя в их тренировки методы психической саморегуляции: аутогенную тренировку, психорегулирующую тренировку, психомышечную тренировку, идеомоторную тренировку. Методы проводились ежедневно, на каждом тренировочном занятии. Они проводились и индивидуально со спортсменом, и полностью со всей группой. На начальном этапе мы использовали аутогенную тренировку.

Аутогенная тренировка – это один из методов психотерапии, метод самовнушения. Известно, что аутогенная тренировка состоит из двух ступеней: низшей и высшей. На низшей ступени мы ориентировались на снятие у спортсменов психического напряжения, старались успокоить их. Здесь нами использовались внушение, самовнушение. Для снижения чувства тревоги, волнения, эмоциональной напряженности в экспериментальной группе мы использовали такие формулы самовнушения: «Я спокоен», «Мне ни что не угрожает», «Я контролирую себя». На высшей ступени мы ориентировались на переход психологического состояния спортсмена в состояния надежды, доверия, веры в безграничные возможности организма по преодолению болезней и различных недостатков характера, по формированию желательных психических качеств.

Для активизации сил в организме, преодолении сонливости, спортсменам нами использовалось: самовнушение гнева, ярости, вызывания соответствующих образных представлений и сопутствующим им соматических проявлений. Например, вызывание образов, связанных у

данной личности с активной деятельностью. Здесь мы использовали два основных типа реагирования на эмоционально значимые стимулы: психосоматическое, при котором реагирование у спортсмена осуществляется во внутренней сфере, и социальное, когда разрядка была направлена во внешнюю сферу.

Для укрепления волевой активности применялись метод самовнушения в состоянии релаксации. Формулы были краткие и в утвердительной форме: «Намерения тверды», «Намеченное выполняю». Для быстрого восстановления сил спортсменов использовалось погружение в релаксацию на 5-15 минут с самовнушением бодрствования.

После того как спортсменами была освоена аутогенная тренировка, мы перешли на психорегулирующую тренировку. Она представляет собой вариант аутогенной, адаптированной к тренировочному процессу, то есть самовнушение при выполнении упражнений. Например, когда спортсмены выполняли специфические упражнения на барьерах, им была дана установка самовнушать себе: «Мне легко выполнять упражнение», при тренировке скоростных способностей была установка «Я быстро бегу» и т.д.

Помимо аутогенной и психорегулирующей тренировки мы использовали психомышечную тренировку. Психомышечная тренировка направлена на совершенствование двигательных представлений главным образом за счет сосредоточения внимания и обеспечения сознательного контроля движений. В ней мы использовали дыхательные упражнения, максимальное изометрическое напряжение мышц и покой после него, а также закрывание глаз. Психомышечную тренировку мы использовали в комплексе с идеомоторной тренировкой.

Идеомоторная тренировка состоит в сознательном представлении техники движений. При ее использовании спортсменами соблюдался такой принцип построения движений:

- во-первых, создать предельно точный мысленный образ данного движения, на первых порах хотя бы зрительный;

- во-вторых, перевести этот образ, сохраняя его высокую точность, на рельсы идеомоторики, то есть сделать движение таким, чтобы вслед за его мысленным образом начали (пусть еле заметно) функционировать соответствующие мышечные группы;
- в-третьих, подобрать программирующее словесное оформление хотя бы для наиболее главных – опорных – элементов в отрабатываемом движении.
- К четвертому этапу – физическому исполнению движения – можно переходить только после того, как будут выполнены предыдущие условия, после того, как идеомоторный образ движения станет точным и устойчивым, и будут хорошо «размяты» мышцы, которым предстоит выполнить намеченное движение.

При использовании метода идеомоторной тренировки на первом этапе нами было предложено спортсменам: подробный рассказ техники бега с барьерами, видео – фильмы, наглядные пособия, живой пример высококвалифицированного спортсмена барьериста. Для того чтобы спортсмены четко представляли технику бега с барьерами. На втором этапе спортсмены должны были представить мысленно бег с барьерами, сохраняя как можно четче технику движения. Мысленно представить, что они выполняют дистанцию. Прочувствовать те мышцы, которые работают при выполнении бега на 60 метров с барьерами.

На третьем этапе нами было предложено словесное оформление техники:

1. «толчок» – выполняется толчок “толчковой ногой” на барьер;
2. «мах» – выполняется мах “маховой ногой”;
3. «переход» – выполняется переход через барьер;
4. «раз, два, три» – ведется счет шагов, быстро (спортсмен должен пройти дистанцию между барьерами как можно быстрее)

Спортсмены должны были применить это словесное оформление дистанции и, проговаривая представить бег с барьерами мысленно.

После того как три этапа идеомоторной тренировки были освоены спортсменами, мы перешли к четвертому, заключительному этапу – применение полученных знаний на практике. Спортсмены должны были перенести мысленный образ на практику как можно точно и технично.

Стоит еще отметить такой немало важный фактор, как работу тренера со спортсменами, а именно спортсменами экспериментальной группы. Им уделялось больше внимания, проводились различные беседы, которые побуждали в них желание быть быстрее, сильнее, лучше других. Так же проводились беседы о том для чего им нужно заниматься спортом, как это престижно и современно в наше время. Как это влияет на их здоровье, фигуру. Так же привлекались к воспитанию родители, и с ними проводились беседы об их детях и спорте, так как часто именно родитель может повлиять на ребенка. В процессе тренировок мы применяли такие формулы поведения тренера:

- тренер не всегда прав;
- агрессивный путь добывания уважения – ошибочен. Надо учиться пристраиваться к партнеру сверху. Спортсмен ждет репрессий, а надо поступить по-другому. Агрессивная манера тренера вызывает агрессию (или депрессию) спортсмена – это проигрышный путь;
- поступайте со спортсменами так, как вы хотели бы, чтобы поступали с вами;
- надо быть открытым, чтобы не дать волю нагнетающей атмосфере, надо обязательно прояснять отношения;
- не надо культивировать похожесть на себя;
- избегайте насильственного обращения в собственную веру. Ты прав и я права – это нормально;
- пытайтесь увидеть в каждом ребенке все самое хорошее, что есть вообще в человеке.

Структура педагогического общения тренера со спортсменом мы подразделили на три стадии:

1. первая – коммуникативная – передача информации;
2. вторая – установление сотрудничества между спортсменами. Общение поддерживается объективной зависимостью его участников, их взаимозависимостью;
3. третья – перцептивное восприятие человека человеком. Оно определяется социальными эталонами, в которых воспитывается ученик. На занятиях тренеру нельзя скопом предъявлять претензии спортсменам. Надо оценивать их деятельность, а не личностные качества. С точки зрения гуманистической психологии педагогическое общение рассматривается как система взаимно - активных отношений между тренером и спортсменом.

Перед нами стояли сложные задачи, связанные с тренировочным и соревновательным периодами. Здесь мы стремились, прежде всего:

- самосовершенствование и саморазвитие занимающихся не только в межличностных отношениях, но и в деловых;
- распространение деятельности спортсменов на время после тренировок;
- постоянное укрепление деловых отношений в команде.

Что касается отношений в команде, то здесь мы стремились: поставить общую цель; раскрыть команде эту цель так, чтобы все спортсмены понимали ее одинаково; создать условия для совместной деятельности тренирующихся. Старались, чтобы спортсмены на тренировках, выполняя совместную работу, сотрудничали, а не соперничали друг с другом.

Словом, взаимоотношения между тренером и спортсменом стремились к идеалу. После кропотливой и долгой экспериментальной работы были вторично проведены тесты на психологическую и физическую подготовку спортсменов. Полученные результаты были зафиксированы и подсчитаны. Их расчет и результат мы рассмотрим в следующей главе.

2.3. Результаты опытно-экспериментальной работы

Констатирующий этап эксперимента показал преобладание низкого уровня психологической подготовки легкоатлетов к соревнованиям. Основными задачами этого этапа явились следующие:

- исследование критериев психологической подготовленности легкоатлетов к соревнованиям;
- выявление исходного уровня психологической подготовки легкоатлетов к соревнованиям.

Для этого нами были использованы такие методы, как анализ учебных программ учителей, педагогическая диагностика, наблюдение, беседы, психологическая диагностика.

На формирующем этапе исследования нами ставились и решались следующие задачи:

- экспериментально проверить эффективность специальной методики психологической подготовки легкоатлетов к соревнованиям;
- определить методы, средства и организационные формы организации тренировочного процесса, позволяющие наиболее успешно осуществлять психологическую подготовку легкоатлетов к соревнованиям.

Заключительный этап экспериментального исследования был направлен на уточнение и конкретизацию основных положений гипотезы, оформление исследования.

Основные методы исследования на данном этапе опытно-экспериментальной работы: наблюдение, анализ результатов педагогического эксперимента.

В ходе опытно-экспериментального исследования были проведены три среза с целью определения уровня психологической подготовленности легкоатлетов к соревнованиям.

Первый срез был проведен с целью определения уровня психологической подготовки легкоатлетов на констатирующем этапе опытно-экспериментальной работы.

Результаты первого среза отражены в таблицах и диаграммах в первом параграфе второй главы исследования.

Как показывают результаты констатирующего этапа эксперимента, у испытуемых контрольной и экспериментальной группы выявлено преобладание низкого уровня психологической подготовки легкоатлетов к соревнованиям.

На наш взгляд, преобладание низкого уровня психологической подготовки легкоатлетов к соревнованиям объясняется отсутствием целенаправленной работы по формированию данных психологических критериев.

Второй срез по выявлению уровня психологической подготовки легкоатлетов к соревнованиям проводился уже в ходе опытно-экспериментальной работы. Его основной целью было установление динамики развития уровня психологической подготовки к соревнованиям у спортсменов. Результаты второго среза представлены в таблице 5 и рис. 6,7

Таблица 5.

Уровень психологической подготовки легкоатлетов к соревнованиям
(второй срез)

Название групп	Кол –во испытуемых	Низкий		Средний		Высокий	
		Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
КГ	10	6	30	3	40	1	30
ЭГ	10	3	40	4	30	3	30

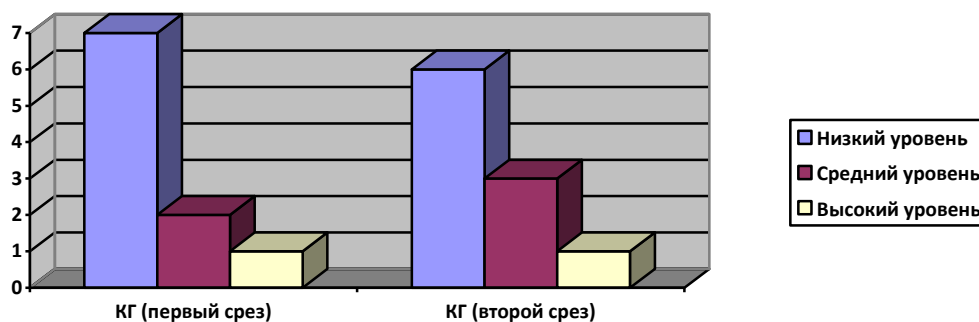


Рис.6. Диаграмма «Динамика уровня психологической подготовки спортсменов к соревнованиям в КГ (первый и второй срез)»

Анализ динамики уровня психологической подготовки спортсменов КГ показывает изменение низкого и среднего уровня психологической подготовки на 10%. Количественные данные высокого уровня психологической подготовки не изменились.

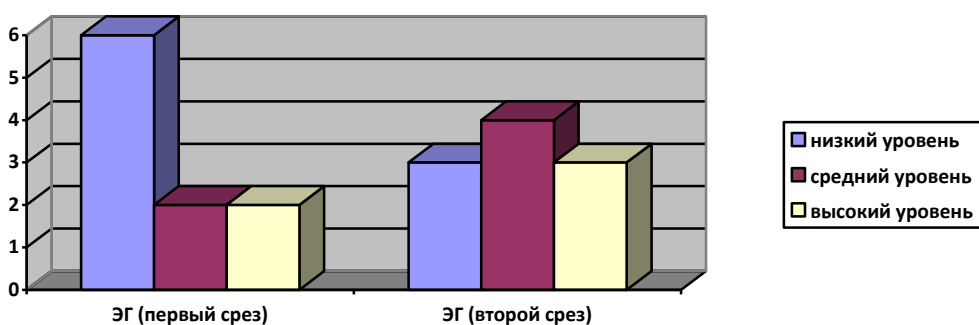


Рис.7. Диаграмма «Динамика уровня психологической подготовки спортсменов к соревнованиям в ЭГ (первый и второй срез)»

Анализ динамики уровня психологической подготовки спортсменов ЭГ показывает изменение низкого уровня психологической подготовки на 30%, среднего уровня – на 20% и высокого уровня – на 10%. Качественный анализ динамики уровня психологической подготовки спортсменов к соревнованиям показывает, что в ЭГ произошло статистически значимое снижение уровня личностной и ситуативной тревожности, изменились показатели мотивации

достижения к успеху. Испытуемые ЭГ отмечают положительный эффект аутотренинга.

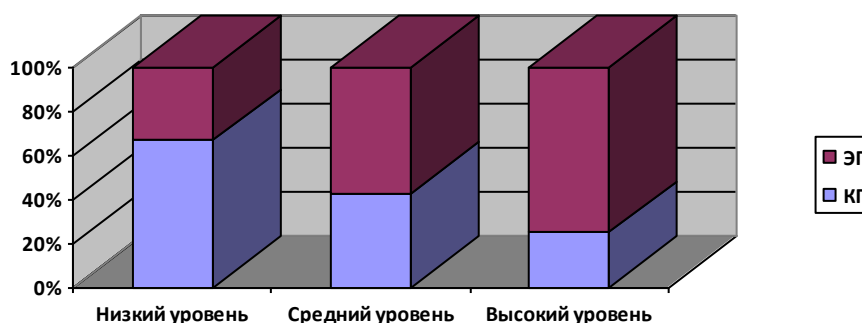


Рис.8. Диаграмма «Результаты исследования уровня психологической подготовки спортсменов к соревнованиям (второй срез)»

Сравнение результатов исследования уровня психологической подготовки спортсменов к соревнованиям в КГ и ЭГ в процессе второго среза показывает, что различия в низком уровне психологической подготовки между КГ и ЭГ составили 30%, в среднем уровне – 10 %, в высоком уровне – 20%. Значимые различия между КГ и ЭГ на втором этапе опытно-экспериментальной работы позволяют нам сделать вывод об эффективности выбранных методов психологической подготовки спортсменов к соревнованиям.

Таблица 6.

Уровень психологической подготовки легкоатлетов к соревнованиям (третий срез)

Название групп	Кол –во испытуемых	Низкий		Средний		Высокий	
		Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
КГ	10	4	10	3	20	3	30
ЭГ	10	0	0	3	30	7	70

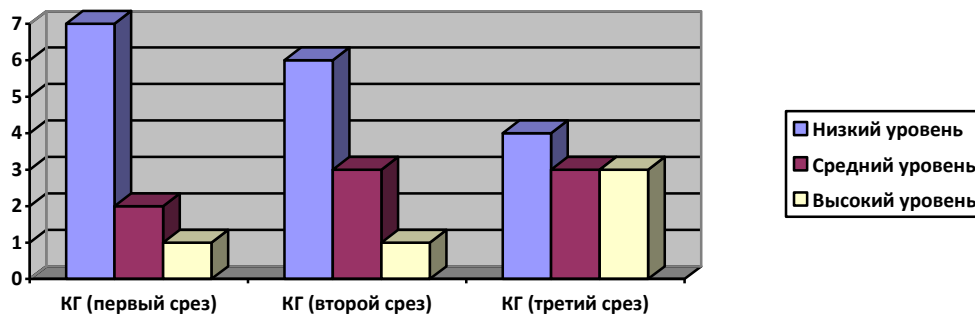


Рис.9. Диаграмма «Результаты опытно-экспериментальной работы (КГ)»

Анализ динамики уровня психологической подготовки спортсменов КГ показывает изменение низкого уровня психологической подготовки в результате опытно-экспериментальной работы на 30%, среднего уровня – на 10%, высокого уровня – на 20%. Несомненно, психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям ведется в рамках традиционной методики, однако, качественный анализ изменения критериев психологической подготовки спортсменов к соревнованиям не показывает статистически значимых результатов.

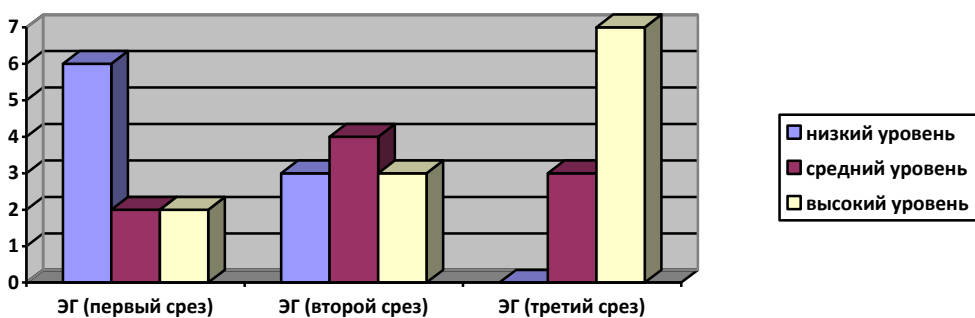


Рис.10. Диаграмма «Результаты опытно-экспериментальной работы (ЭГ)»

Анализ динамики уровня психологической подготовки спортсменов ЭГ в процессе опытно-экспериментальной работы показывает изменение низкого уровня психологической подготовки на 60%, среднего уровня – на 10% и высокого уровня – на 50%. Качественный анализ динамики уровня

психологической подготовки спортсменов к соревнованиям показывает, что в ЭГ произошло не только статистически значимое снижение уровня личностной и ситуативной тревожности, но и значимые изменения самооценки волевых качеств. Изменения результатов в ЭГ являются статистически значимыми.

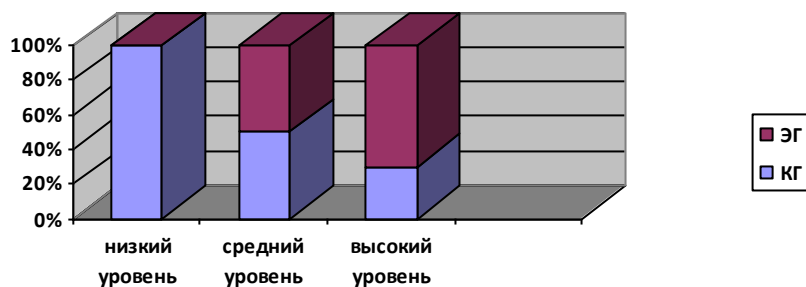


Рис.11. Диаграмма «Результаты исследования уровня психологической подготовки спортсменов к соревнованиям (третий срез)»

Сравнение результатов уровня психологической подготовки спортсменов к соревнованиям в КГ и ЭГ позволяет сделать вывод об эффективности методики психологической подготовки спортсменов к соревнованиям. Так, различия в низком и высоком уровне психологической подготовки между испытуемыми КГ и ЭГ составили 40%. Различий в среднем уровне психологической подготовки спортсменов к соревнованиям нет. Для того, чтобы доказать, что различия между КГ и ЭГ являются неслучайными и статистически значимыми мы применили критерий ϕ^* Фишера. Расчеты показали, что $\phi^*_{\text{эмп}} = 4,115$ (результат нашей опытно-экспериментальной работы) меньше критических значений ($\phi^*_{\text{кр}} = 1,64$ ($\rho \leq 0,05$) и $\phi^*_{\text{кр}} = 2,31$ ($\rho \leq 0,01$), которые даны для сравнения в математической статистике. Следовательно, различия между ЭГ и КГ по уровню психологической подготовки следует считать статистически значимыми и неслучайными.

Выводы по второй главе

В начале эксперимента нами было выбрано две группы по десять человек, которые по своей психологической и физической подготовке ничем не отличались друг от друга. Исследование критериев психологической подготовки спортсменов подтвердили отсутствие различий. После первичных результатов одна из групп, экспериментальная, подверглась эксперименту. Эксперимент длился год, представлял собой внедрение выбранных нами методов в подготовку спортсменов.

Задачи, поставленные, на период экспериментального исследования были:

- Разработать методику психологической подготовки спортсменов специализирующихся в легкой атлетике.
- Проверить эффективность методики.

Для решения поставленных задач нами был предложен следующий комплекс методов исследования: аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка, психомышечная тренировка и идеомоторная тренировка. Проводились они ежедневно, на начальных этапах применялась аутогенная, после к ней добавилась психорегулирующая тренировка, так же в комплексе применялись психомышечная и идеомоторная тренировки. Они в результате должны были подтвердить или опровергнуть нашу гипотезу.

В результате эксперимента было выявлено, что экспериментальная группа лучше подготовлена психологически. Тесты, проведенные нами повторно, показали различия в уровне психологической подготовки в КГ и ЭГ. Определение достоверности различий по критерию ϕ^* Фишера подтвердил достоверность различий. Таким образом, методы, предложенные для улучшения психологической подготовки, оказались эффективными. Цели и задачи опытно-экспериментальной работы выполнены.

Заключение

На начальных этапах квалификационной работы, мы рассматривали проблему психологической подготовки, опираясь на литературные источники различных авторов. Которые пришли к единому мнению, что психологическая подготовка это одна из составляющих в тренировочном процессе спортсменов. Она обязательно должна входить в подготовку спортсменов, так как современный спорт достиг такого уровня развития, где физическая, техническая и тактическая подготовленность сильнейших спортсменов находится примерно на одном уровне. Поэтому исход спортивных соревнований определяется в значительной степени психологическими факторами, возможностями и резервами психики спортсмена. Чем ответственнее соревнование, тем напряженнее спортивная борьба, тем большее значение приобретает психическое состояние и особенности личности спортсмена.

Изучив, теорию мы выбрали, комплекс методов для экспериментальных исследований они представляли собой: аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка, психомышечная тренировка и идеомоторная тренировка. Аутогенная тренировка – один из методов психотерапии, метод самовнушения, предложенный Шульцем в 1932 году. В ней привлекают простота лечебных приемов, сочетающихся с выраженной эффективностью психологического воздействия, способствующего нормализации нервной высшей деятельности, коррекции отклонений в эмоциональной и вегето-сосудистой сфере, повышению эффективности лечения. Психорегулирующая тренировка представляет собой вариант аутогенной тренировки, адаптированной к условиям занятий спортом. Психомышечная тренировка направлена на совершенствование двигательных представлений главным образом за счет сосредоточения внимания и обеспечения сознательного контроля движений. Идеомоторная тренировка состоит в сознательном представлении техники движений.

В результате эксперимента было выявлено, что экспериментальная группа лучше подготовлена психологически. Тесты, проведенные нами повторно, показали различия в уровне психологической подготовки в КГ и ЭГ. Определение достоверности различий по критерию F^* Фишера подтвердил достоверность различий. Таким образом, методы, предложенные для улучшения психологической подготовки, оказались эффективными. Цели и задачи опытно-экспериментальной работы выполнены.

Список литературы

1. Александров, Ю.И. Основы психофизиологии. – М.: ИНФРА-М, 1997г. – 123с.
2. Алексеев, А.В. Себя преодолеть. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 307 с.
3. Багина, В.А. Психологические особенности проявления активности личности юного спортсмена в профессиональном самоопределении // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 5. – С. 46.
4. Барабанов, А.Г. Психологические резервы оптимизации спортивной деятельности // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 5. – С. 28.
5. Блеер, А.Н. Терминология спорта. Толковый словарь-справочник / [А.Н. Блеер, Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер]. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 464 с.
6. Василенко, Т.Д. Психология: тестовый контроль знаний: учеб. пособие для вузов / Т.Д.Василенко, В.Б. Никишина. – М.: Владос, 2007.
7. Васильков, А.А. Теория и методика спорта: учебник/ А.А. Васильков. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 379 с.
8. Волосатых, О.О. Влияние стрессоустойчивости и волевого контроля тренера на личностные качества спортсмена // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 11. – С.17.
9. Гогунув, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта. – М., 2000. – 341с.
10. Григорьянц, И.А. Психолого-педагогическая помощь в деятельности спортсмена // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 6. – С. 40.
11. Гуревич, П.С. Психология: учебник для бакалавров. – Москва: Юрайт, 2013.

12. Ермолаева, М.В. Когнитивные механизмы процесса совершенствования психомоторной деятельности в спорте // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 8. – С. 37-40.
13. Ильин, Е.П. Психофизиология физического воспитания. – М.: Просвещение, 1983. – 197с.
14. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания. – М.: Просвещение, 1987. – 154с.
15. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания и спорта. – СПб.: РГПУ им. Герцена, 1986.
16. Жилкин, А.И. Легкая атлетика: учеб. пособие для пед. вузов / [А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук]. – М.: Академия, 2008. – 464 с.
17. Коломенцев, Ю.А. Взаимоотношения в спортивной команде. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 270 с.
18. Королева, Г.П. Возможности деятельного подхода в психологической подготовке спортсмена // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 8. – С. 40-42.
19. Кретти, Б. Психология в современном спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 123с.
20. Лазарев, И.В. Практикум по легкой атлетике: учеб. пособие для сред. пед. учеб. заведений / [И.В. Лазарев, В.С. Кузнецов, Г.А. Орлов]. – М.: Академия, 2011. – 159 с.
21. Лахов, В.И. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике: учеб. пособие для вузов. – М.: Советский спорт, 2010. – 512 с.
22. Легкая атлетика: учебное пособие / под ред. Жилкин А.И., Кузьмин Р.С., Сидорчук Е.В. – М., 2005.
23. Легкая атлетика и методика преподавания: учебник для пед. ин-тов физ. культуры / под ред. О.В. Колодия, Е.М. Лутковского, В.В. Ухова. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 271с.

24. Легкая атлетика: учеб. для ин-тов физ. культуры / Д.П. Марков, Н.Г. Озолин, В.П. Филин. – 3-е изд., доп. и перераб. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 599 с.
25. Легкая атлетика: учеб. для фак. физ. воспитания пед. ин-тов / под ред. А.Н. Макарова. – М.: Просвещение, 2010. – 351с.
26. Маклаков, А.Г. Общая психология. – СПб., 2006. – 110с.
27. Марищук, В.Л. Психодиагностика в спорте. – М.: Просвещение, 2005. – 231 с.
28. Маркелов, В. Психолого-педагогические аспекты интегративного подхода к управлению развитием индивидуальности спортсмена // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 2. – С. 24.
29. Марцинковская, Т.Д. Психология: учебник для вузов. – Москва: Академия, 2013.
30. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. – 4-е изд., испр. и доп. – СПб: Издательство «Лань», 2005. – 384 с.
31. Мельников, В.М. Психологическое обеспечение спортивной деятельности // Теория и практика физической культуры. – 1998. – Т. 3. – С. 122-129.
32. Неверкович, С.Д. Европейский взгляд на спортивную психологию // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 7. – С. 62-63.
33. Некрасов, В.П. Психорегуляция в подготовке спортсменов. – М., 1999.
34. Немов, Р.С. Психология: учебник для бакалавров. – Москва: Юрайт, 2013.
35. Никитушкин, В.Г. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие для общеобразовательных школ/ [В.Г. Никитушкин, В.П. Губа, В.И Гапеев]. – М. Олимпия Пресс, 2005. – 224 с.
36. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать [Текст]: монография/ Н.Г. Озолин. – М.: Астрель, 2011. – 864 с.

37. Озолин Э.С. Психология – фактор, определяющий успех в спорте (по страницам зарубежной печати) // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 11. – С. 39-41.
38. Попов Г.И. Методологические подходы к разработке новых психофизических и психобиомеханических технологий // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 2. – С. 24.
39. Психология: учебник для бакалавров / ред. Б.А. Сосновский. – 2-е изд, перераб. и доп. – М.: Юрайт, 2012.
40. Психология: учебник для бакалавров / ред. В.А. Сластенин, А.С. Обухов; Моск. пед. гос. ун-т. – М.: Юрайт, 2013.
41. Психология: учеб. для вузов / ред. А.А. Крылов. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Проспект, 2007.
42. Роберт, Н. Мифы и реальность в психологии спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 84с.
43. Родионов, А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. – М.: Физкультура и спорт 1983. – 257с.
44. Родионов, А.В. Проблемы психологии спорта // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 6. – С. 2.
45. Романина, Е.В. Особенности формирования индивидуального стиля тренера в процессе профессиональной деятельности // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 6. – С. 18.
46. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии. – СПб., 2006. – 85 с.
47. Смоленцева, В.Н Развитие навыков психорегуляции у спортсменов в процессе спортивного совершенствования // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 2. – С. 41.
48. Станкин, М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. – М.: Просвещение, 1987. – 125 с.
49. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика: учебник для вузов/ ред. Г.В. Грецов, А.Я. Янковский. – М.: Академия, 2013.

50. Теория и практика аутогенной тренировки / под ред. Лобзина В.С. – Л., 1980.
51. Учебник тренера по легкой атлетике / под ред. Хоменкова Л.С.- М.: Физкультура и спорт, 1974. – 153с.
52. Филатов А.Т. Эмоционально-волевая подготовка спортсмена. – Киев, 1982. – 266с.
53. Филипп, Г. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена. – М.: Физкультура спорт, 1971. – 277с.
54. Фресс, П. Экспериментальная психология. – М.: Прогресс. 1975.
55. Человек: анатомия, физиология, психология: энциклопедический иллюстрированный словарь / под ред. А.С. Батуева, Е.П. Ильина, Л.В. Соколовой. – СПб.: Питер, 2011. – 672 с.
56. Черникова, О.А. Активная саморегуляция эмоционального состояния спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 111с.
57. Чеховских, М.И. Психология: учеб. пособие. – 5-е изд. – Минск: Новое знание, 2011.
58. Чуприкова, Н.И. Психика и сознание как функция мозга. – М., 1986. – 233с.
59. Шертох, Л. Непознанное в психике человека. – М., 1982. – 168с.
60. Яковлев, Б.П. Психологическая нагрузка в спортивной деятельности // Теория и практика физической культуры. – 1996. - № 2. – С. 39-40.

Приложение

Приложение 1

Тест «Самооценка силы воли»

Инструкция: на вопросы следует отвечать: “да” (2 балла); “нет” (0 баллов); “не знаю” (1 балл).

Вопросы:

1. Вы в состоянии завершить начатую работу, хотя она не интересна и можно к ней вернуться позже?
2. Вы без особого внутреннего сопротивления выполняете необходимую работу, хотя она вам не приятна?
3. Попадая в конфликтную ситуацию, вы способны взять себя в руки, заставить себя проявить объективность?
4. Если прописана диета, вы способны преодолевать кулинарные соблазны?
5. Если целесообразно, вы можете утром вставать раньше обычного, хотя хочется спать?
6. Вы знаете, что, если сочтете необходимым, способны бросить курение или резко его сократить?
7. Вы благоразумно удерживаете себя от привлекательных различных соблазнов?
8. Даже испытывая страх, вы все равно выполняете порученное дело?
9. Вы принимаете рекомендованное лекарство, несмотря на то, что оно не приятно?
10. На соревнованиях по длительному бегу, плаванию, лыжам, вы способны преодолевать очень сильную усталость и стремитесь поддерживать высокий темп?
11. Вы без колебаний готовы перенести трудности, если это нужно для выполнения поставленной цели?
12. Вы обычно строго придерживаетесь намеченного распорядка дня?

13. Если необходимо, вы способны ограничивать себя в питье, несмотря на жажду?

14. Интересные развлекательные телепередачи не заставляют вас отключаться от важной срочной работы?

15. Вы можете преодолеть чувство страха, проявить самообладание, выполняя опасную, эмоционально насыщенную деятельность?

Оценки: 22-30 баллов – оценка силы воли высокая; 13-21 балл – средняя; 0-12 баллов – низкая.

Приложение 2

Тест: «Оценка волевого качества целеустремленности»

Инструкция: Вам предлагается ряд утверждений. Если вы полностью согласны, подчеркиваете оценку «5». Если в большей мере согласны, чем не согласны, - подчеркиваете «4» балла. В случае, когда нет определенного мнения – «3» балла. Скорее не согласны, чем согласны – «2» балла. Не согласны – «1» балл.

1. Приступая к любому делу, вы ясно представляете себе план действия (5-4-3-2-1).
2. Вы в основном определили, ряд своих жизненных позиций и будете добиваться их достижений (5-4-3-2-1).
3. Когда вас постигает неудача, вы осмысливаете ее причины и вносите коррективы в последующие действия (5-4-3-2-1).
4. Начиная свою работу, вы планируете ближайшие и последующие цели, стремитесь к их достижению (5-4-3-2-1).
5. В планировании своей работы, вы акцентируетесь на наиболее важных целях и, стремясь к их достижению, корректируете второстепенные (5-4-3-2-1).
6. У вас почти не бывает случаев, когда вы ставите важную цель, но не знаете, как ее достичь (5-4-3-2-1).

7. Если при достижении важной цели возникают препятствия и неудачи, вы обычно не пасуете, а ищете новых решений (5-4-3-2-1).
8. В стремлении решить какую-нибудь задачу, вы не пренебрегаете советами, готовы к консультациям, но затем принимаете свое решение и действуете (5-4-3-2-1).
9. В сложной работе вы стремитесь найти дельных помощников, единомышленников, готовых действовать по вашему плану (5-4-3-2-1).
10. В повседневной деятельности вы обычно продумываете, что должны сделать в данный день, и стремитесь выполнить задуманное (5-4-3-2-1).
11. Вы полагаете, что любой план мало стоит, если не контролировать результат (5-4-3-2-1).
12. Если возникают проблемы, вы можете корректировать текущие дела, не уходя от главной цели (5-4-3-2-1).
13. К тому, что не связано с основной работой, вы относитесь с меньшим вниманием (5-4-3-2-1).
14. Мечты без реального обоснования, считаете, пустой тратой времени (5-4-3-2-1).
15. Когда планируются и решаются трудные задачи в работе, к вам не редко обращаются за советом (5-4-3-2-1).

Оценка осуществляется по среднему арифметическому значению от полученных результатов. 4.5-5.0 – высокий показатель. 3.7-4.4 – хороший показатель. 2.6-3.5 – удовлетворительный. 1.9-2.5 – низкий. 1.8 и ниже – очень низкий.

Приложение 3

Тест: «Оценка волевого качества настойчивости»

Инструкция: оцените свое согласие или несогласие с данными ниже утверждениями, отвечая «да» или «нет».

1. Я уже четко определил свою цель на будущее и готовлюсь к ее достижению.
2. Я систематически стремлюсь к намеченной цели, какой бы трудной она не была.
3. У меня обычно пропадает желание добиваться далекой цели, если что-нибудь тому препятствует.
4. Даже при неудачах я уверен, что все равно добьюсь своего.
5. Я стараюсь не ставить перед собой далеких целей, так как считаю, что легче жить сегодняшним днем.
6. Я несколько раз пытался заниматься совершенствованием, но из этого ничего не получалось.
7. Неудачи выбивают меня из колеи, и я отказываюсь достигать чего-нибудь значительного.
8. Если уж поставил перед собой важную цель, то меня трудно остановить.
9. Поражение заставляет действовать меня с удвоенной силой.
10. Я много раз пытался спланировать свою неделю, но так и не смог выполнить намеченные планы.
11. При возникновении трудностей я начинаю сомневаться, стоит ли продолжать начатое дело.
12. Мне часто бывает трудно довести начатое дело до конца, особенно если для этого требуется много времени.
13. Мои близкие считают меня одержимым.
14. Я испытываю большое удовольствие, когда добиваюсь намеченного вопреки трудностям.
15. Я часто бросаю на полпути намеченные дела, теряя к ним интерес.
16. Я не умею ждать и терпеть, отдаленные цели меня не пугают.
17. Препятствия лишь раззадоривают меня, делают мои решения более твердыми.

18.Лень, а не сомнения в успехе вынуждают меня слишком часто отказываться от достижения цели.

Оценки: по одному баллу начисляется за ответы “да” на вопросы 1, 2, 4, 8, 9, 13, 14, 16, 17 и за ответы “нет” на вопросы 3, 5, 6, 7, 10, 12, 15, 18. Чем больше сумма набранных очков, тем больше выражена самооценка настойчивости.

Приложение 4

Тест: «Оценка уровня личной тревожности»

Инструкция: прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже утверждений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и не правильных не.

№	Утверждение	Почти никогда	Иногда	Часто	Всегда
1	Я испытываю удовлетворение	1	2	3	4
2	Я быстро устаю	1	2	3	4
3	Я легко могу заплакать	1	2	3	4
4	Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие	1	2	3	4
5	Бывает, что я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения	1	2	3	4
6	Я чувствую себя бодрым	1	2	3	4
7	Я спокоен, хладнокровен, собран	1	2	3	4
8	Ожидание трудностей очень тревожит меня	1	2	3	4
9	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
10	Я вполне счастлив	1	2	3	4
11	Я принимаю все слишком близко к сердцу	1	2	3	4
12	Мне не хватает уверенности	1	2	3	4
13	Я чувствую себя в безопасности	1	2	3	4

Продолжение таблицы

№	Утверждение	Почти никогда	Иногда	Часто	Всегда
14	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
15	У меня бывает хандра	1	2	3	4
16	Я бываю доволен	1	2	3	4
17	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
18	Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом не могу о них забыть	1	2	3	4
19	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
20	Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах	1	2	3	4

Очки: из суммы ответов на вопросы 2, 3, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20 вычитается сумма ответов на вопросы 1, 6, 7, 10, 13, 16, 19. К полученной разности прибавляется цифра 35. Суммарный показатель по шкале Спилберга означает: до 30 баллов – низкий уровень тревожности. От 30 до 45 баллов – средний уровень тревожности. Свыше 45 баллов – высокий уровень тревожности.