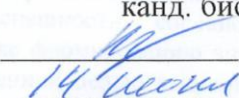


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
Кафедра спортивных дисциплин

ДОПУЩЕНО К ЗАЩИТЕ В ГЭК  
И ПРОВЕРЕНО НА ОБЪЕМ  
ЗАИМСТВОВАНИЯ  
заведующий кафедрой  
канд. биол. наук, доцент  
Е.Т. Колунин  
  
14 июля 2016 г.

**МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ**  
ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ  
БАСКЕТБОЛИСТОК СУПЕРЛИГИ К СОРЕВНОВАНИЯМ

49.04.01 Физическая культура  
Магистерская программа  
«Подготовка высококвалифицированных спортсменов в избранном виде  
спорта»

Выполнил работу  
Студент 2 курса  
очной формы обучения



Сумец  
Милана  
Сергеевна

Научный руководитель  
канд. пед. наук



Халманских  
Анна  
Витальевна

Рецензент  
Директор муниципального  
учреждения  
дополнительного  
образования детско-  
юношеской спортивной  
школы «Старт XXI век»  
города Тюмени



Утусиков  
Андрей  
Викторович

Тюмень 2016



## АННОТАЦИЯ

В дипломной работе рассматривается проблема психологической подготовки высококвалифицированных баскетболисток. Проведен анализ литературных источников по данной проблеме и сделаны выводы.

В работе представлены наиболее эффективные методы диагностики и коррекции предстартовых состояний. А также описаны результаты изучения индивидуальных особенностей баскетболисток с целью выявления их влияния на результативность соревновательной деятельности баскетболисток суперлиги.

Автором разработаны рекомендации по регуляции психоэмоционального состояния с учетом индивидуально-типологических особенностей баскетболисток.

Аттестационная работа состоит из введения, трех глав, выводов, практических рекомендаций. Ее объем составляет 82 страницы машинописного текста, в том числе 10 таблиц, 5 приложений, библиографический указатель, включающий 95 наименований.

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1.ОБЗОР ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	8
1.1 Психологические особенности спортивной деятельности в командных видах спорта.....	8
1.2 Психологическое сопровождение спортивной деятельности.....	12
1.3 Личность в спорте.....	14
1.4 Психологическая готовность личности к соревнованиям.....	23
Выводы по первой главе.....	32
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	34
2.1 Методы исследования.....	34
2.2 Организация исследования.....	35
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	37
3.1 Результативности исследования факторов, влияющих на психоэмоциональное состояние баскетболисток.....	37
3.2. Разработка и применение методики регуляции психоэмоционального состояния баскетболисток.....	43
3.3. Обоснование результатов исследования.....	48
Выводы по третьей главе.....	52
ВЫВОДЫ.....	54
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	56
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	57
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	67

## ВВЕДЕНИЕ

Психология всё больше и больше внедряется в различные сферы человеческой деятельности и в том числе в спорт. Спорт – это состязание не только мышц, но и вне меньшей степени состязание психики спортсменов. И побеждает часто не тот, кто сильнее физически, а тот, чья психика более сильна, более устойчива, более развита. Этому способствует психологическая подготовка спортсмена.

Спортивный результат – это интегральный показатель эффективности подготовки спортсмена, которая традиционно представлена следующими видами: физическая, техническая, тактическая, психологическая. Причём при прочих равных условиях, не редко именно психологическая готовность к соревнованиям является решающим фактором в борьбе за достижение наивысших результатов.

Согласно А.Ц. Пуни, состояние психической готовности к соревнованию – целостное проявление личности, интегрирующее идейную, моральную, специальную и функциональную готовность.

Изучением проблемы психологической готовности спортсменов к соревнованиям занимались: В.А. Алаторцева, Г.Д. Бабушкин, Б.А. Вяткин, А.Д. Ганюшкин, Г.Д. Горбунов, Т.Т. Джемгаров, Ю.Я. Киселёв, А.А. Лалаян, А.Ц. Пуни, А.В. Родионов, П.А. Рудик, В.Н. Смоленцева и др.

Однако, несмотря на достаточное количество исследований, посвящённых вопросам психологического сопровождения спортивной деятельности, аспекты психологической готовности к соревнованиям спортсменов различных специализаций и квалификаций с учётом индивидуальных особенностей разработаны не достаточно полно.

Актуальность темы нашего исследования обуславливалась, с одной стороны тем, что психологическая устойчивость вносит весомый вклад в спортивный результат, а с другой стороны, отсутствием целенаправленной системы психологической подготовки баскетболисток, учитывающей современные требования вида спорта и индивидуальные особенности

свойств и качеств личности спортсменок.

Данные противоречия определили проблему исследования: разработка методики, которая будет способствовать успешности соревновательной деятельности баскетболисток, а также формированию значимых свойств и качеств личности спортсменок.

**Объект исследования** – процесс подготовки баскетболисток.

**Предмет исследования** – средства, методы и условия формирования психологической готовности баскетболисток.

**Цель исследования** – разработать и экспериментально обосновать методику регуляции психологической готовности баскетболисток к соревнованиям.

**Гипотеза исследования** заключается в том, что методика формирования психологической готовности баскетболисток к соревнованиям будет способствовать повышению результативности их соревновательной деятельности, если:

- выявить неблагоприятные психологические состояния баскетболисток в соревновательном периоде;

- учитывать в учебно-тренировочном процессе индивидуально-личностные особенности спортсменок;

- разработать средства и методы тренировочных воздействий с учетом индивидуальных особенностей баскетболисток;

- критериями эффективности считать улучшение результативности соревновательной деятельности и повышение уровня психологической подготовленности спортсменок.

Цель и направленность работы определили постановку и решение следующих **задач**:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по изучаемой проблеме.
2. Изучить индивидуальные особенности баскетболисток.

3. Разработать и экспериментально обосновать методику формирования психологической готовности баскетболисток к соревнованиям.
4. Разработать практические рекомендации.

**Методологической базой** исследования стали работы по теории и методике подготовки спортсменов в игровых видах спорта (С.М. Гордон, М.А. Кузьмин, А.Н. Николаев, В.П. Рыбчинский, В.Ф. Сопов и др.), в том числе в баскетболе (С.Н. Елевич, В.Н. Притыкин, Е.Р. Яхонтов и др.); теория и практика психологической подготовки спортсменов (А.Ц. Пуни, Г.Д. Горбунов, А.В. Родионов, Т.Т. Джамгаров, Г.Д. Бабушкин, П.А. Рудик, Е.Н. Гогунев, А.И. Григорьянц и др.).

**Научная новизна исследования:** разработана методика регуляции психоэмоционального состояния баскетболисток, реализующаяся на основе учета их индивидуально-типологических особенностей через *диагностику* результатов соревновательной деятельности, *адресный подбор и планирование* психолого-педагогических мероприятий (идеомоторная и аутогенная тренировки, музыкальное сопровождение и др.), ориентированных на управление, соуправление и самоуправление поведением и деятельностью спортсмена; *контроль и коррекцию* результатов соревновательной деятельности.

Обоснована эффективность методики регуляции психической готовности баскетболисток к соревнованиям через учет их индивидуально-типологических особенностей при освоении техник саморегуляции психоэмоциональных состояний и самоконтроля, что позволило добиться улучшений показателей соревновательной деятельности спортсменок, а также позитивных изменений свойств и качеств личности ( $p < 0,05$ ).

**Практическая значимость исследования** заключается:

- в возможности применения методики регуляции психоэмоционального состояния баскетболисток на различных этапах становления спортивного мастерства;

-в научно-обоснованных рекомендация по содержанию и процедуре реализации методики регуляции психологической готовности баскетболисток к соревнованиям.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОБЛЕМ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ В УСЛОВИЯХ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

## 1.1. Психологические особенности спортивной деятельности в командных видах спорта

Соревнование – атрибут спорта как особой разновидности деятельности, детерминированной условиями материальной жизни общества на различных этапах его исторического развития.

Соревнование имеет место и в физическом воспитании. Но здесь оно выступает как одно из свойств этого процесса, обнаруживающееся только при определенных условиях, связанных с решением конкретных задач урока физической культуры в школе, вузе, массовых физкультурных мероприятий и др. Обычно в этих случаях говорят не о соревновании как таковом, а о применении соревновательного метода [26, 69].

Соревновательная деятельность каждого вида спорта имеет свою специфику и особенность. Она определяет основное содержание и форму деятельности и регламентируется правилами соревнований. Однако существуют некоторые особенности соревнований, общие для всех видов спорта. Эти *особенности* в основном *психологические*.

Ведущие специалисты в области спорта (Джамгаров Т.Т., Пуни А.Ц) рассматривали соревнование как борьбу ума, воли, чувств, физического и технического совершенства спортсменов, как процесс борьбы, протекающей не только на физическом и моторном, но и на психическом уровнях. Тем самым в общей форме подчеркивался именно психологический аспект спортивного соревнования как процесса борьбы. Отсюда вытекает *основная особенность соревнования* – непосредственное или опосредствованное взаимодействие или взаимовлияние соревнующихся противников, при котором каждый стремится к одной и той же цели – достигнуть превосходства над соперниками и в тоже время противодействовать в этом



им. Такое взаимодействие требует проявления в борьбе всех физических и духовных сил человека в их единстве.

Спорт слишком разнообразен, это выражается в большом числе видов спорта, в разнообразии содержательных и процессуальных проявлений спортивной и деятельности, определяемых психологическими, биомеханическими, гигиеническими, энергетическими и другими особенностями соревновательных упражнений и условиями спортивного соревнования.

Для психологического анализа спортивной деятельности все виды спорта были квалифицированы Т.Т. Джамгаровым, в основу, которой легли следующие критерии:

1) соперничество: непосредственное (при жестком, нежестком, условном физическом контакте) и опосредованное (при отсутствии физического контакта);

2) взаимодействие партнеров по команде для решения технико-тактических, индивидуальных действий.

В обоих критериях присущ психический контакт; однако для первого случая характерен принцип состязательности, а для второго – объединение.

Особенности этих критериев позволили разделить виды спорта на девять групп [26]. Особенностью данной классификации является то, что отнесенные к одной группе виды спорта, имеют много общего в психологическом отношении при очевидных различиях в энергетических, биомеханических и других характеристиках деятельности. Так, для спортсменов выступающих в сложнокоординационных видах спорта (гимнастика, прыжки в воду, спортивная аэробика), необходима максимальная концентрация внимания, психологическая готовность непосредственно перед стартом, применение приемов саморегуляции. Эта классификация позволяет сравнить психологические особенности соревновательной деятельности в различных видах спорта [80].

В командных видах спорта непосредственное или опосредствованное взаимодействие требует еще взаимопонимания и скоординированности действий всех игроков команды, единения в достижении поставленной цели, сплоченности в ведении соревновательной борьбы [95].

В баскетболе имеются свои специфические особенности, которые дополнительно влияют на эмоциональное и физическое напряжения игроков во время игры и тренировочного процесса. Эти особенности заключаются в больших физических нагрузках при многократном развитии максимальных усилий в сравнительно короткое время, в интенсивной мыслительной деятельности игроков, быстром изменении игровой обстановки, выступлении команды без основного игрока.

По мнению Филатова А.Т., специфической *психологической особенностью* баскетбола является частая замена игроков в ходе матча, когда игрок, выходя на площадку, должен сразу приспособиться к тактической игровой манере своей команды и команды соперника, а также без промедления включаться в ритм игры. При высоком темпе возникают затруднения в отыскании игроков своей команды. Трудности также возникают при значительных преимуществах в росте игроков одной из команд и, наконец, при изменении соперниками первоначального тактического замысла. Баскетбол характеризуется целым рядом специфических черт. К ним следует отнести ограничение количества касаний мяча, соблюдение «чистоты» приёма мяча и непоправимость совершаемых ошибок при этом.

Считается, что единство и организованность игроков команды позволяет успешно выступать на соревнованиях. Однако в практике спорта встречаются и обратные примеры, особенно в профессиональных командах. При этом под единством обычно понимают межличностное отношение игроков, взаимную симпатию, дружеские отношения между игроками [95].

Современные исследования доказывают [13, 86], что для выявления реальных данных о влиянии показателей сплоченности игроков на успешное

командное взаимодействие необходимо учитывать комплексный характер сплоченности и подобрать такие методики, которые бы позволяли оценить такие ее виды как:

- межличностное притяжение, обусловленное заданием;
- межличностное притяжение, обусловленное личной симпатией;
- групповая интеграция, обусловленная заданием;
- групповая интеграция, обусловленная личной симпатией.

Высокая социальная и индивидуальная значимость для каждого спортсмена и самой соревновательной деятельности, является существенной *особенностью спортивного соревнования*. То есть, это достигнутый результат, который оценивается не только судьями, но и имеет общественное мнение – общественный резонанс. Это особенно важно для спортсменов высокого класса.

В советской психологии показана [29] сущность понятия «значимость» и ее роль в усвоении знаний, в функционировании внимания, в продуктивности деятельности и др. В спортивном соревновании все это выражается особенно отчетливо. Осознание значимости выступления в соревновании, как правило, становится мощным фактором, способствующим достижению соревновательной цели. Однако значимость имеет меру для каждого спортсмена (Пуни А.Ц.), которая определяется степенью устойчивости его нервной системы и психики по отношению к многообразным влияниям, фиксирующим его внимание на ответственности выступления в соревновании, на значении исхода соревнования для его личного престижа, на необходимости во что бы то ни стало завоевать медаль и др. Если мера нарушена, влияние значимости становится отрицательным.

Стремление к достижению наивысшего результата в меру возможностей спортсмена – еще одна *особенность спортивного соревнования*. Исполнение этих возможностей отличаются, в зависимости от уровня профессионализма спортсмена, степени его тренированности и подготовленности к каждому старту. Но готовность к достижению высшего

результата всегда тесно взаимосвязана с максимальными физическими и психическими напряжениями, иногда даже превосходящими возможности спортсмена.

Проявление общих *психологических особенностей* у спортсменов во время выступления, зависит от влияния на них разнообразных факторов – состав и поведение зрителей, действия судей, взаимодействие с тренерами, метеорологические условия и др. Эти внешние раздражители действуют ситуативно, но в то же время могут оказать как положительное психологическое влияние на спортсменов, так и отрицательное.

Таким образом, можно отметить, что спортивное состязание как деятельность, проходить в экстремальных условиях. В данном случае спортсмен и команда должны быть подготовлены не только физически, но и в особенности психологически, что бы противостоять внешним факторам.

## 1.2. Психологическое сопровождение спортивной деятельности

Термин «психологическое сопровождение спортивной деятельности» является прикладным направлением современной психологии спорта и включает систему общих и частных методов для психологической помощи спортсмену, а также особенности их применения на каждом этапе спортивной карьеры. Как и любая другая, спортивная деятельность требует соответствующего сопровождения: материального, технического, медицинского, психологического и т. п. Ученые в области физиологии определяют спортивный результат как функциональную подготовку и совершенствование нервно-психических механизмов регуляции движений, переживаний, поведения. Развитие и совершенствование нервно-психических механизмов регуляции и составляет суть психологического сопровождения спортивной деятельности. Можно сказать, что психологическое сопровождение спортивной деятельности – это совокупность мероприятий, направленных на: анализ проблемы социализации спортсмена и команды;

изучение характерных черт развития и формирование личности в условиях спортивной деятельности; определение факторов, обеспечивающих успешный тренировочный процесс и выступление на соревнованиях [22].

I. *Психодиагностика* дает возможность изучить спортсмена и его потенциал в определенных условиях спортивной деятельности. Психодиагностика применяется в процессе на различных этапах тренировочной и соревновательной деятельности. Проводится она для того, чтобы в последующем сформулировать психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации и спланировать более эффективную систему воздействия на спортсмена.

II. *Психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации* должны быть направлены тренеру, спортсмену, массажисту, врачу, родителям и т. п. – всем, кто регулярно общается со спортсменом и может влиять на его психическое состояние. Дальнейший отбор учеников для занятий определенным видом спорта, к тренировочному занятию или циклу, к спортивному режиму, во многом зависит от грамотной и слаженной работы всех структур.

III. *Психологическая подготовка* осуществляется для тренера и для спортсмена. Выделяют 4 раздела в психологической подготовке спортсмена:

а) психологическая готовность к таким физическим и психическим нагрузкам, которые доводят напряжение до пределов индивидуальных особенностей;

б) общую психологическую подготовку к соревнованиям, что предполагает формирование установки на достижение поставленной цели на фоне определенного эмоционального возбуждения;

в) коррекцию психических состояний на заключительном этапе подготовки к ответственным соревнованиям;

г) специальную психологическую подготовку к конкретному соревнованию.

IV. *Управление состоянием и поведением спортсмена* в определенной ситуации тренировочной и соревновательной деятельности необходимо при определенных проблемах в психологической подготовке, когда необходимо повлиять на состояние спортсмена. Контроль со стороны тренера или команды должен проводиться за день или в день соревнований, прямо перед стартом, в паузах между соревновательными действиями (а иногда и в ходе их выполнения), и соответственно после соревнований. Так же должен осуществляться постоянный контроль во время тренировочного процесса.

Понятие «психологическое сопровождение» тесно связано с психологией, педагогикой и другими смежными дисциплинами и решает научно-практические, научно-исследовательские и организационные задачи. Решение этих задач невозможно без соответствующих знаний о конкретных особенностях и условиях спортивной деятельности, о спортсмене, тренере, их взаимоотношениях и т. п. Знания эти накапливаются в процессе систематического изучения соответствующих объектов и областей спортивной деятельности [58].

### 1.3. Личность в спорте

Любители спорта, часто привязывают конкретную команду к образу об определенном человеке. Любители футбола невольно ассоциируют образ московского «Спартака» с вдохновенным, но неуравновешенным романтиком, тбилисского «Динамо» – с артистичным фантазером, а киевского «Динамо» – с рационалистичным прагматиком. Как ни странно, хоккейный «Спартак» тоже всегда выглядит таким же романтиком, как и его футбольный собрат. И это несмотря на то, что за десятилетия истории команд сменилось много поколений спортсменов.

Система формирования особенного характера команд, создание индивидуального стиля игры пока изучен недостаточно. Тем более ни один психолог спорта не скажет, каким образом характер команды «передается по

наследству» из поколения в поколение. Можно сказать, что характер команды – особая совокупность черт личности, которому одни подходят, а другие – нет. И если спортсмен по своему характеру не подходит данному коллективу, едва ли он «впишется» в него.

Если трудно говорить, какие черты характера и темперамента соответствуют игре «Спартак» или «Динамо», то, во всяком случае, можно с уверенностью сказать, какие черты личности способствуют достижению высоких результатов в спорте вообще, в играх и единоборствах в частности. Правда, конкретных и обоснованных данных здесь пока немного.

*Особенности личности спортсмена* – одно из «белых пятен» спортивной психологии.

Рассматривая структуру личности, разные авторы включают в нее различные компоненты. Различают три иерархических уровня индивидуальности: нейродинамический, психодинамический и личностный [59]. При этом свойства темперамента, относящиеся к психодинамическому уровню, не включаются в структуру личности. Ковалев А.Г. в структуре личности выделяет ее *направленность, способности, характер и систему управления* (саморегуляции). В большинстве учебников по психологии, вышедших в последние годы, личность характеризуется особенностями характера, темперамента и способностей при ведущей роли такого компонента, как направленность.

Используя классификацию Ковалева А.Г., среди компонентов структуры личности, мы выделяем: *направленность, темперамент и характер, способности и саморегуляцию.*

*Направленность личности, или избирательное отношение человека к действительности.*

Личность, направленная на достижение высоких спортивных результатов, имеет достаточно высокую мотивационную готовность. Спортсмен способен испытывать предельные физические нагрузки,

переносить состояния сильной психической напряженности, а самое главное, что он готов показывать высокие спортивные достижения.

Стремление достигать спортивных успехов социально предопределено и понимается как выполнение задачи, поставленной обществом. Что приводит к потребности работать над самим собой и постоянно совершенствоваться. С философской точки зрения, в спорте происходит как бы слияние субъекта и объекта деятельности. В развитии мотивационных качеств большое значение имеет идеология и мораль. В связи с этим мы можем связать мотивы занятия спортом к желанию лидировать и к стремлению постоянно повышать собственный имидж в определенной группе. Мотивационная сфера спортсмена формируется под влиянием нравственных, общественных, традиционных норм, присущих конкретному обществу, а также национальных особенностей спортсмена и его окружения [49].

Проведенное исследование, изучения мотивации достижения и других личностных свойств, у спортсменов занимающихся фехтованием и боксом выявило, потребность в достижении высоких результатов зависит от желания доминировать, постоянно превосходить соперника, рисковать. Боксеры и фехтовальщики с сильной потребностью в успехе склонны к соперничеству, отличаются смелостью в опасных ситуациях, активностью в преодолении препятствий. Даже в быту (хотя и не всегда объективно) они непреклонно отстаивают свое мнение, стремятся к утверждению своего престижа в учебе и на работе, любят всевозможные пари, розыгрыши друзей, большинство из них – неплохие шахматисты, страстные «болельщики» футбола и хоккея, умелые и увлеченные автолюбители. Во всем этом проявляются механизмы мотивации достижений, типичной для бокса и фехтования.

Коль К. (ФРГ) выявил, что у спортсменов, занимающимися командными видами спорта, мотивационные компоненты, схожи с представителями единоборств, и в том числе, компоненты, характерные для представителей спортивных игр: стремление добиться поставленной цели



коллективно, найти вариативные пути достижения этой цели, желание руководить другими и «показать себя».

Мотивация в достижении успешного выступления у представителей единоборств в значительной степени предопределяет сами достижения и в то же время манеру ведения поединка. Гошек В. и Калинин Е.А. установили, что боксеры и фехтовальщики с высокой потребностью достижения успеха, в основном ведут стиль во время соревновательной деятельности: число атакующих действий у них значительно выше, чем у спортсменов с преобладанием потребности во избежание неуспеха, которые чаще защищаются и действуют на контратаках. Это характерно не только для бокса и фехтования. В спортивных играх приходится видеть, как достаточно сильно подготовленная и достаточно амбициозная команда ведет контратакующую игру, несмотря на разученные технико-тактические действия.

Было проведено немало исследований, которые установили взаимосвязь между мотивацией направленной на достижений высокого результата и таким *свойством личности, как тревожность*.

Под *тревожностью* понимается относительно устойчивая склонность личности противостоять, представляющей угрозу ситуации эмоциональными состояниями тревоги или страха. Выделяют социальную тревожность (свойство личности) и психодинамическую (свойство темперамента). Сила стремления к успешному завершению деятельности определяет состояние тревоги. Закрепляясь в соответствующих условиях, такое состояние способствует развитию тревожности. Чем сильнее сила мотива, тем тревожней спортсмен. В то же время преобладание в мотивации достижений стремления добиться успеха в большей мере свойственно спортсменам со слабо выраженной тревожностью, а преобладание страха перед неудачей – спортсменам с сильно выраженной тревожностью.

*Второй компонент структуры личности – черты характера.* Наиболее типичными из них для спортсменов являются: эмоциональная

устойчивость, стремление к лидерству, склонность к риску, расчетливость, новаторство, самоконтроль, общительность. Определенную роль играют индивидуальные особенности, отражающие динамическую сторону личности, ее темперамент.

Рассматривались следующие свойства темперамента:

Интроверсия – экстраверсия – склонность в переживаниях «уходить в себя» или выражать их вовне. Анализ результатов исследований отечественных и зарубежных авторов [59,65] позволил определить ряд характеристик интроверсии-экстраверсии, которые заключаются в следующем: а) интроверты воспринимают явления окружающей среды более субъективно, чем экстраверты; б) у интровертов приспособление к среде заключается преимущественно в активизации интеллектуальной деятельности, у экстравертов – в активизации поведенческой деятельности; в) уровень самоконтроля и способность регулировать свое состояние у интровертов значительно выше, чем у экстравертов.

Это свойство личности определяет и характер деятельности в различные моменты спортивной борьбы. [66], проводивший исследования с участием представителей спортивных игр, показал, что экстраверты проявляют большую волевою активность в критические моменты игры и в ситуациях выигрыша, а интроверты – в случае проигрыша.

Интересные данные получил Н. Виго, который исследовал деятельность спортсменов в условиях сенсомоторного реагирования. Оказалось, что экстраверты резко снижали эффективность действий после получения информации о своих ошибках. Автор связывает это с низким уровнем субъективной уверенности у них.

*Эмоциональная возбудимость.* В процессе соревновательной деятельности формируются индивидуальные пути адаптации к ее требованиям возможностей спортсмена. Возникает диалектическая связь: только благодаря высокой вариативности поведения и способности приспособливаться к изменяющимся условиям спортсмен становится

устойчивым к стрессовым воздействиям соревнований, т.е. требуется достаточно быстрые эмоциональные реакции даже на несильные воздействия.

*Тревожность.* Это свойство личности спортсмена, выражающееся в склонности испытывать тревогу в различных условиях деятельности при воздействии стрессогенных факторов (тренировки и соревнования) и в ситуациях неопределенности. Было установлено, что в циклических видах спорта, отличающиеся большой интенсивностью нагрузок, тревожность у спортсменов высокого класса меньше, чем у спортсменов низкой квалификации. В единоборствах и *спортивных играх* более квалифицированные спортсмены часто оказывались и более тревожными скорее всего из-за того, что у них высокоразвиты прогностические способности, они точнее прогнозируют, что их ждет в соревновании. Высокая тревожность не всегда мешает успешной деятельности, хотя это состояние субъективно неприятное.

*Невротичность.* Свойство личности, проявляющееся в повышенной раздражительности, эмоциональной возбудимости, тревожности и усилении вегетативных реакций под влиянием стрессогенных факторов (тренировки и соревнований). В большинстве случаев принято считать, что спортсмены с высоким уровнем невротичности чаще склонны к срывам на соревнованиях и их результаты менее стабильны.

Можно утверждать, что успех в спортивной деятельности достигается проявлением не одного свойства личности, а комплекса свойств. Это позволило Палайма Ю.Ю. сделать вывод, что, например, команда, состоящая из баскетболистов с более выраженной склонностью к экстраверсии и невротичности, должна показать более напористую игру, чем команда, укомплектованная игроками с противоположными психическими свойствами, но не в стресс-ситуации.

Одной из *особенностей* психической регуляции деятельности является пластичность (противоположное свойство – ригидность) поведения. Не редко

конфликтные ситуации, происходящие во время соревнования, ставят его участников перед необходимостью сменить запланированный способ действия, который в данном случае не приносит успеха. Умение быстро и гибко пользоваться вариативными технико-тактическими действиями, по словам А.Ц. Пуни, следует рассматривать как одну из сильных сторон деятельности спортсмена. Неспособность изменить ход событий, когда это объективно необходимо, указывает на ригидность человека.

*Темперамент.* Устойчивая совокупность индивидуальных психофизиологических особенностей спортсмена, характеризующая динамику его психической деятельности. Оказывает воздействие на формирование специфического для каждого спортсмена стиля поведения, и в зависимости от созданного стиля спортсмены с различными свойствами темперамента могут добиться одинаково высокого результата.

*Третий компонент структуры личности определяет способности, которые обеспечивают успех в достижении спортивного результата.* Формирование *способностей* зависит и от стремления личности, и от ее психодинамических свойств. Если учитывать совокупность отдельных психических качеств в единой системе, то в зависимости от степени чувствительности к тренирующим воздействиям и от значимости для результата деятельности можно выделить:

- 1) консервативные, квазистационарные, сензитивные и элективные;
- 2) значимые (референтные) и незначимые.

*Консервативные качества* зависят в основном от задатков человека (быстрота элементарных моторных действий) и почти мало меняются с возрастом и ростом мастерства.

*Квазистационарные качества* определяют механизм формирования специальных способностей в тренировочном процессе и имеют тенденцию к медленным закономерным изменениям.

*Сенситивные качества* – это реакция на любые нагрузки, отличается наибольшей чувствительностью к любым тренирующим воздействиям (точность реакции с опорой на «чувство времени»).

*Элективные* определяются избирательным реагированием как на характер, так и на длительность воздействия конкретных нагрузок. В частности, установлено, что у представителей спортивных игр и единоборств показатели простой психической реакции практически не изменяются в процессе длительной специальной тренировки, но они элективны к воздействию стрессовых ситуаций ожидания начала соревнований. Помимо этого, в процессе общей физической подготовки, когда удельный вес упражнений с решениями оперативных задач относительно небольшой, быстрота простой реакции может улучшаться, но он ухудшается при переходе к средствам специальной подготовки.

Второй принцип дифференцирования психических качеств основывается, как уже говорилось, на показателе необходимости принятия правильного решения задач в ситуациях спортивного противоборства. Выделяются качества, которые можно считать *референтными*, значимыми, для таких разновидностей спортивной деятельности, как игры и единоборства. Сюда относятся:

- 1) быстрота и точность реакции выбора при числе альтернатив от двух до четырех;
- 2) точность антиципирующей реакции на движение объекта в интервалах времени от 0,3 до 0,5 с.;
- 3) точность реакции с опорой на «чувство времени»;
- 4) быстрота решения задач при наличии 3–5 вариантов решений и 4–6 ходов, необходимых для нахождения правильного ответа;
- 5) точность вероятностного прогноза;
- 6) быстрота реагирования при «переделке» знаков раздражителей;
- 7) устойчивость внимания.

Все это – набор желательных качеств. Разумеется, любой выдающийся спортсмен имеет какие-то «пробелы». И все же в спорте высших достижений не раз приходилось встречать спортсменов с великолепными показателями буквально всех названных референтных качеств. Такими являются баскетболист Ерёмин Н.С., боксёр Рыбаков В., хоккеист Мальцев А., футболист Ловчев Е.. Но это лишь исключения подтверждающие правило.

*Четвертый компонент структуры личности – система управления, собственное «я» спортсмена.* Этот компонент относится к самосознанию личности и осуществляет *саморегуляцию* и самоконтроль поведения и деятельности.

Существует достаточно много спортсменов со своей неповторимой уверенностью в себе и мнением, столько индивидуальных вариантов проявлений личности и влияния ее на спортивный результат. Для каждого спортсмена, тем более высококвалифицированного, необходимо разработать его собственную систему саморегуляции.

Но помимо индивидуальных особенностей существуют типические. С одной стороны, они определяются спецификой типа (типа нервной системы, типа темперамента, какого-либо типичного характера), с другой – определенной спортивной специализацией. Вот почему иногда говорят о типичном характере футболиста или борца. Более того, например, в фехтовании совершенно четко разделяются по личностным свойствам «типичный рапирист» и «типичный шпажист».

Наконец, имеются общие особенности личности, присущие советским спортсменам. Наиболее характерными для них соотношениями *свойств личности* являются:

- 1) преобладание в структуре мотивации нравственных, коллективистических стремлений над стремлениями индивидуалистического характера;

2) превосходство волевых качеств, призывающих преодолевать возникающих препятствий и трудностей, над тревожностью и неуверенностью в себе;

3) преобладание психической устойчивости и самоконтроля над эмоциональной возбудимостью.

Эти ведущие *черты личности* советских спортсменов позволяют им не только добиваться высоких результатов, но и, что не менее важно, демонстрировать образцовое поведение, несмотря, ни на какие экстремальные ситуации и даже провокационные действия. Многочисленные игры наших хоккеистов с канадскими профессионалами не раз иллюстрировали это.

#### 1.4. Психологическая готовность личности к соревнованиям

*Готовность к деятельности* – широкое понятие. На современном этапе её можно рассматривать как многоструктурную и многомерную конструкцию, свойственную, для каждого вида деятельности, определённой совокупностью признаков [27,71].

В совокупности *признаки* готовности к соревнованию включает следующие компоненты: морально-волевою, функциональную, психологическую, специально-физическую, технико-тактическую и теоретическую в их единстве. *Готовность психологическая* является связующим звеном всех компонентов, нередко имеющим решающее значение для успешности соревновательной деятельности. Как всякое другое *состояние*, оно – целостное проявление личности [51,70], всегда причинно обусловлено (Левитов Н.Д.), имеет в своей основе тот или иной функциональный уровень коры больших полушарий головного мозга в соотношении с подкоркой [42,62] и др., характеризуется определёнными временными параметрами (Левитов Н.Д., Ковалёв А.Г и др.) и мерой (Демидов В.И., Пуни А.Ц.).

Теоретические и экспериментальные исследования Пуни А.Ц., Гагаевой Г.М., Ганюшкина А.Д., Егорова А.С., Загайнова Р.М., Захарова А.Д., Киселёва Ю.Я., Казаченко Н.П., Ливмане А.Б., Мазурова О.Н., Петровича В.К., Радченко Л.Н. и др. послужили основанием для установления структурных *компонентов* синдрома *состояния психической готовности*. Ими являются:

1. *Уверенность в своих силах* служит для спортсмена своеобразным залогом успешного выступления в соревновании. Она возникает и формируется на основании реальных расчетов соотношения возможностей спортсмена и предполагаемых условий будущего соревнования (прежде всего состава и особенностей противников). Уверенность в своих силах всегда являлась одним из решающих фактором в достижении поставленной цели. Спортсмены, неуверенные в достижении поставленной цели, как правило, её не достигают. Отсюда перед спортсменом и тренером стоит важная задача перед соревнованиями – формирование уверенности в успешном выступлении.

2. *Желание настойчиво и до последнего бороться за достижение поставленной цели*, характеризует у спортсмена проявление в реальных действиях целеустремленности, которая направлена на бескомпромиссное ведение соревновательной борьбы необходимой для достижения намеченного результата и даже еще лучшего. И не только с равными, но и с более сильными противниками. Такое стремление в предсоревновательном и предстартовом периодах субъективно выражается у спортсменов в желании соревноваться, в ходе соревнования – избираемых ими действиях, адекватных складывающейся обстановке борьбы. Очень точно это выражает фраза одной из наших ведущих спортсменок: «Она с тонким расчетом, вдохновенно провела свой бег и установила новый мировой рекорд».

Однако стремление бороться до конца лабильно. Оно может угаснуть. И это часто влечет за собой нежелательные последствия. Причин угасания немало. Главными являются две. Одна из них – явное, нередко неожиданное



превосходство противника или противников. Спортсмен, образно говоря, складывает оружие и не борется за достижение даже доступного ему результата. Другая причина – преждевременно возникающее, нередко обманчивое, впечатление о якобы уже достигнутой соревновательной цели. В результате спортсмен упускает победу, которую он «держал в руках». По мнению высококвалифицированных спортсменов: «Почувствовал реальность победы, чуть ослабил напор. За это и поплатился».

### 3. *Оптимальный уровень эмоционального возбуждения.*

Предсоревновательный период проходит, как правило, в обстановке повышенного эмоционального напряжения. По данным множества физиологических, медицинских, нейропсихологических и других исследований, – это естественные предрабочие состояние, возникающие по механизмам «опережающего отражения» [4]. Однако не во всех случаях уровень возбуждения является благоприятным для успешности предстоящей деятельности. Он может быть чрезмерно высок, как при стартовой лихорадке, или недостаточен, как при стартовой апатии. Во всех случаях, однако, он характеризует уровень психической напряженности спортсмена, обусловленный адекватным или неадекватным предвидением напряженности ожидаемой борьбы в ходе соревнования. Уровень психической напряженности зависит также и от других факторов – значимости и мотивации выступления в соревновании, индивидуально-психологических и типологических особенностей личности спортсмена и др.

При всех условиях важно, чтобы уровень эмоционального возбуждения был оптимальным, т. е. соответствующим особенностям деятельности в каждом виде спорта, масштабам и престижному уровню предстоящего соревнования, наконец, – индивидуальным (психологическим и типологическим) особенностям личности спортсмена. Например, границы оптимального уровня эмоционального возбуждения, определяемые интегральными показателями в условных единицах, колеблются для представительниц художественной гимнастики (по данным Пучковой Н.С.)

от 4 до 8 единиц, для боксеров (по данным Белоусова С.Н.) – от 3 до 6 единиц. Существуют исследования, показывающие различия в оптимальном уровне эмоционального возбуждения на первенствах СССР, Европы, мира и Олимпийских играх, например, для борцов. Есть аналогичные исследования для спортсменов с сильной, уравновешенной, инертной нервной системой и для спортсменов с сильной, неуравновешенной нервной системой, соответствующими флегматическому и холерическому темпераментам. Такая многомерность оптимального уровня эмоционального возбуждения свидетельствует о необходимости разностороннего подхода к регуляции и саморегуляции состояния психической готовности к соревнованию.

4. *Высокая помехоустойчивость* против сбивающих внешних и внутренних влияний. Исследования Силина В.И., Пуни А.Ц. и др. показывают, что на протяжении всего времени активной соревновательной деятельности спортсмен должен сохранять сосредоточенность на процессе спортивной борьбы, несмотря на то, что он испытывает влияние огромного числа сбивающих внешних и внутренних факторов, нередко совершенно неожиданных. Ко всему многообразию такого рода помех спортсмен должен проявлять максимально возможную «нечувствительность» или активно противодействовать их разрушительному влиянию, сознательно регулируя и свое состояние, и течение соревновательной деятельности. По выражению Небылицына В.Д., помехоустойчивость содействует устойчивому сохранению рабочих параметров. В этом главное значение помехоустойчивости в структуре состояния психической готовности к соревнованию.

Исследованиями Казаченко Н.П., Мазурова О.Н. показано, что в основе помехоустойчивости лежит сформированная рабочая доминанта (по Ухтомскому А.А.). В психологических же ее механизмах центральное место занимают: устойчивое внимание, стабильная длительность сосредоточения перед исполнением спортивного действия, эмоционально-сенсорная устойчивость, совокупность волевых качеств и сила нервной системы

относительного возбуждения. При этом влияние сбивающих факторов нейтрализуется усилением рабочей доминанты на неосознаваемом уровне или за счет волевых усилий – на осознаваемом.

5. *Способность управлять своими действиями, мыслями, чувствами, поведением* выступает в синдроме состояния психической готовности к соревнованию не только как его признак, но и как индикатор. И предсоревновательный период, и весь процесс соревновательной борьбы бесконечно изменчивы. Поэтому спортсмен всегда стоит перед необходимостью ориентироваться в обстановке, предвидеть ход событий, принимать целесообразные решения, регулировать в соответствии с этим свои действия, управлять своими эмоциями, корректировать свое состояние, противостоять сбивающим факторам, управлять своим поведением в соответствии с морально-этическими нормами, существующими в спорте.

Все перечисленные компоненты синдрома состояния психической готовности являются организующими и направляющими. Но в то же время все это позволяет судить и о психической готовности спортсмена к соревновательной деятельности.

В целом синдром *состояния психической готовности* к соревнованию представляет собой уравновешенную, динамическую, относительно устойчивую систему *личностных характеристик*, которая связана между собой, подчинена иерархическому принципу, и в силу детерминирующих влияний объективных условий деятельности может временно стать ведущей. По данным Загайнова Р.М.[16], ведущими компонентами являются: в предстартовый период – уверенность в себе, а в процессе соревнования – желание настойчиво и до последнего бороться за достижение поставленной цели:

Основное практическое значение *состояния психической готовности* к соревнованию выражается в том, что оно представляет собой фон, на котором протекают *психические процессы*. Они направлены на ориентирование спортсмена в предсоревновательных ситуациях, на

адекватную этим условиям саморегуляцию действий, мыслей, чувств, поведения в целом, на решение технико-тактических и других задач, ведущих к достижению конечной соревновательной цели. *Согласованность состояния психической готовности* с другими сторонами целостной готовности личности к соревнованию позволяет гармонично взаимодействовать со всеми компонентами системы или определить «проблемные зоны» в некоторых из них. Восстановить целостность системы, гармонию её звеньев путём психической саморегуляции, как правило, невозможно, причём в ряде случаев, потому что слабым звеном является именно недостаточная психическая подготовленность спортсмена.

Изучение такого рода случаев с применением категории меры послужило основанием для выделения нескольких *уровней состояния психической готовности* к соревнованию [16]:

1. *Первый уровень* – состояние полной психической готовности, при котором все компоненты синдрома функционируют.
2. *Второй уровень* – состояние психической готовности, близкой к полной, при котором какой-либо из компонентов синдрома выражен недостаточно.
3. *Третий уровень* – состояние неполной психической готовности, при котором отклонения в выраженности компонентов синдрома более значительны, хотя поддаются оптимизации с использованием психорегулирующей тренировки и других средств управления состоянием спортсмена.
4. *Четвёртый уровень* – состояние психической неготовности, при котором спортсмена лучше всего не допускать к участию в соревнованиях. Если в других отношениях его подготовленность неплохая, можно попытаться использовать специальные психотерапевтические воздействия врача и весьма квалифицированного специалиста.

Результативность и надёжность спортсмена в процессе соревновательной деятельности характеризуется не только его всесторонней подготовленностью, но и готовностью к данному соревнованию.

Подготовленность спортсмена следует понимать как высокий уровень развития функциональных систем организма, регуляторных функций нервной системы и психики, физических и двигательных качеств, обеспечивающих специфическую двигательную деятельность [72]. Подготовленность достигается в процессе спортивной тренировки, в ходе длительного спортивного совершенствования.

Готовность к соревнованию следует понимать как состояние спортсмена в данный момент времени, способствующее или препятствующее полному проявлению его подготовленности, т.е. реализации всех его возможностей в конкретном соревновании (Родионов А.В.).

Генов Ф., Пуни А.Ц. под *состоянием готовности к соревнованию* имеют в виду довольно устойчивое, длящееся несколько дней состояние, отражающее возникновение целевой доминанты, направляющей сознание спортсмена на достижение высокого результата, и готовность бороться с любыми трудностями на предстоящих соревнованиях.

Основная составляющая процесса подготовки к соревнованиям спортсменам любой квалификации является *психологическая подготовка*.

Это специфический процесс создания, сохранения и восстановления состояния психической готовности спортсмена к выступлению в соревновании, к борьбе за достижение наилучшего спортивного результата (Джамгаров Т.Т., Пуни А.Ц.).

По мнению Попова А.Л., *психологическая подготовка* – формирование, развитие и совершенствование свойств психики, необходимых для успешной деятельности спортсменов и команд.

[50] выделяет основные *факторы психологической подготовки* к конкретному соревнованию:

1. *Психологическая самоподготовка.* Основная психологическая установка - мысли, переживания, проявление морально-волевых качеств, – которая необходима спортсмена в связи с конкретным соревнованием. Неправильно мнение, будто все переживания вредны. Перед предстоящими соревнованиями спортсмен мысленно их пережить. Переживания должны мобилизовать его силы, настроить и в значительной мере помочь достичь победы.

2. *Воздействие тренера.* Этот фактор психологической подготовки важен в процессе психологической самоподготовки. Тренер, хорошо знающий своего спортсмена, уже по внешним признакам проявления может определить сдвиги в его эмоциональной сфере. Тренер в процессе психологической подготовки к конкретному соревнованию должен ещё больше сблизиться с юным спортсменом, быть в курсе его дел в общеобразовательной школе, поскольку эмоциональные переживания, связанные с соревнованиями, могут отразиться на учёбе. Тренер должен знать семейные взаимоотношения юного спортсмена и его режим. Одной из задач тренера в психологической подготовке спортсмена является предупреждение психологической перенапряженности накануне предстоящего соревнования.

3. *Воздействие среды.* «Среда» – это спортивный коллектив, в составе которого спортсмен должен выступить на предстоящих соревнованиях. Психологическое состояние каждого из членов команды взаимно воздействуют друг на друга. Поэтому необходима конкретная задача для всей команды относительно предстоящего соревнования.

Помимо *факторов* психологической подготовки спортсмена Лалаян А.А. говорит ещё и об *этапах* процесса психологической подготовки:

1. *Этап, сразу следующий за соревнованием.* Исходя из успешности выступления спортсмена или команды, требуется принять ту или иную позицию относительно последующего построения тренировочного процесса и предстоящего выступления. В случае победы необходимо

стремление на дальнейшие высокие достижения, а в случае поражения надо поставить установку на реванш. Для дальнейшего устранения ошибок и недостатков следует рассмотреть технические, тактические и психологические действия, применяемые в соревновании.

2. *Этап тренировки, перед предстоящими соревнованиями.* Самый продолжительный. На данном этапе необходимо решить вопросы общей психологической подготовки, изучить типологические особенности психологических качеств спортсмена и изучить их проявление во время соревнований, выбрать необходимые мероприятия для развития этих качеств.
3. *Этап непосредственной подготовки к соревнованию.* Этап определяется изменениями, происходящими в эмоциональной сфере спортсмена. Значительные изменения могут повлиять на предстартовое состояние спортсмена. Необходимо постараться устранить тревожные мысли и беспокойство, постараться ввести спортсмена в состояние боевой готовности. Последняя часть этого этапа – предстартовое состояние непосредственно перед соревнованием.
4. *Процесс самого соревнования.* В процессе соревнования особенно в видах спорта, где бывают перерывы в соревновании или когда соревнование продолжается дни или недели, важна психологическая настройка. Тренер, в случае необходимости должен сделать замечание спортсмену, соответственно обстановке, как нужно вести себя в дальнейшем.

В книге «Психологическая подготовка к соревнованию в спорте» [70] рассматривает особенный механизм для психологической подготовки к соревнованию. Этот достаточно сложный процесс представляет собой определённую систему взаимосвязанных механизмов, который реализуется в период времени, необходимом для подготовки к соревнованиям.

В каждом виде спорта механизм подготовки к соревновательной деятельности имеет свои особенности, соответствующие специфике вида спорта, она может быть представлена следующей системой звеньев:

1. Накопление и обработка необходимой информации о правилах предстоящего соревнования и, в частности, о соперниках.
2. Пополнение и уточнение информации о готовности и возможностях спортсменов, и их дальнейшие изменения к началу соревнования.
3. Правильная постановка и формулировка цели участия в соревновании.
4. Формирование соревновательной мотивации для успешного выступления на соревновании.
5. Вероятностное программирование соревновательной деятельности. Осуществляется при когнитивных и практических действий с возможностью имитировать условий предстоящего соревнования.
6. Специальная подготовка к встрече с соревновательными препятствиями различной степени трудности (особенно неожиданной) и упражнение в их преодолении.
7. Необходимые приемы саморегуляции для избегания возможных внутренних неблагоприятных состояний.
8. Отбор и использование способов сохранения нервно-психической свежести к началу соревнования, восстановление её в ходе соревнования.

Выводы по первой главе:

1. Психологическая подготовка является необходимой составляющей при работе со спортсменами, в частности с представителями игровых видов спорта, в тренировочном процессе и подготовке игроков непосредственно перед соревнованиями.



2. Психологические особенности спортивной деятельности в командных видах спорта; говорят о том, что такое личность и готовность этой личности к соревновательной деятельности.

3. Результаты психологической подготовки особенно сказываются во время соревнований, которые являются ответственным испытанием для баскетболистов, подведением итогов и в то же время служат средством дальнейшего совершенствования мастерства.

4. Анализ литературы показал, что проблема психологической подготовки исследовалась Пуни А.Ц., Рудик А.П., Горбуновым Г.Д. и др. В этих работах были выявлены такие элементы психологической подготовки к соревнованию как мотивация деятельности, регуляция стресса, регулирование психического состояния спортсмена в соревнованиях.

5. Существенное практическое значение состояния психической готовности к соревнованию заключается в том, что оно представляет собой фон, на котором протекают психические процессы, направленные на ориентировку спортсмена в предсоревновательных ситуациях и в условиях соревновательной борьбы, на адекватную этим условиям саморегуляцию действий, мыслей, чувств, поведения в целом, на решение других задач, ведущих к достижению конечной соревновательной цели. Состояние психической готовности, образно говоря, это рулевое устройство, позволяющее спортсмену, при прочих равных условиях, вести себя к победе.

## ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1. Методы исследования

- 1) Анализ и обобщение данных литературных источников.
- 2) Методы психодиагностики личности (анкетирование).
- 3) Педагогическое наблюдение.
- 4) Опытнo-экспериментальная работа.
- 5) Методы математико-статистической обработки результатов исследования.

*Анализ литературных источников* использовался в течение всего периода исследований: определение и выбор темы; разработка и реализация программы исследования; анализ, обобщение, обработка полученных результатов. Достаточно подробно рассматривались теоретические вопросы спортивной подготовки баскетболисток. Особое внимание было уделено проблеме психологической подготовки в спорте в целом и баскетболе в частности, значения и роль предыгровых состояний как важнейшего условия успешного выступления в каждой игре.

*Психологическая диагностика.* Для изучения индивидуально-личностных особенностей баскетболисток нами были использованы следующие методики психодиагностики:

1. Опросник Г. Айзенка по определению типа темперамента (приложение 1).
2. Психическая надежность спортсмена В.Э. Мильмана (приложение 2).
3. Диагностика ситуативной и личностной тревожности Ч.Д.Спилбергера-Ю.Л. Ханина (приложение 3).
4. Самооценка волевых качеств студентов-спортсменов Н.Е. Стамбуловой (приложение 4).
5. Определения стрессоустойчивости по методике И.А.Григорьянц (приложение 5).

*Диагностика игровой полезности* баскетболисток. Изучались протоколы статистических показателей соревновательной деятельности

игроков сезона 2014-2015 (начальные) и 2015-2016 годов (итоговые) по показателям процента попаданий с игры (результативность игрока по забитым очкам) и штрафных бросков.

*Педагогическое наблюдение* применялось в процессе предварительных исследований и при проведении опытно-экспериментальной работы, представляющее собой преднамеренное, активное и целенаправленное восприятие объектов. Объектом этих наблюдений явились тренировочные занятия и соревновательная деятельность баскетболисток команды «Ростов-Дон-ЮФУ» в городе Ростове-на-Дону.

*Опытно-экспериментальная работа.* Основным методом исследований в работе являлся педагогический эксперимент. Суть педагогического эксперимента заключалась в том, в тренировочный процесс были включены тренировочные занятия, направленные на обучение основам аутогенной и идеомоторной тренировки, а так же средствам саморегуляции. А также включение в учебно-тренировочный процесс подготовки музыкального сопровождения бросковых тренировочных занятий.

Обработка данных, полученных в ходе тестирования и исследования, осуществлялась *методом математической статистики*. Для оценки достоверности различий использовался t-критерий Стьюдента. Различия признавались значимыми при условии, что расчетное значение больше табличного ( $t_{табл.} = 2,10$ ).

## 2.2. Организация исследования

- I этап – подготовительный, планирование и подготовка к проведению исследования (осуществлялся сбор и обобщение данных научно-методической литературы; определение объекта и предмета, целей и задач исследования, разработка гипотезы; выбор и уточнение соответствующих методов исследования). Проведено констатирующее исследование для определения личностных особенностей баскетболисток команды «Ростов-Дон-ЮФУ» (январь 2014 г. – март 2015 г.).

- II этап – основной, проведение опытно-экспериментальной работы (разрабатывалась и экспериментально проверялась методика регуляции психоэмоционального состояния баскетболисток) (апрель 2015 г. – апрель 2016 г.).

- III этап – заключительный, подведение итогов исследования (математико-статистическая обработка полученных экспериментальных данных, обобщение и их научная интерпретация, формулирование выводов и практических рекомендаций, документальное оформление исследования) (апрель 2016 г. – июнь 2016 г.).

На первом этапе исследования нами определена тема нашей работы. Выявлена актуальность исследуемой проблемы, определены основные понятия, проведен теоретический анализ состояния проблемы по данной теме, поставлен объект и предмет нашего исследования, написание черного варианта 1 главы. Проведена подготовка анкет и подобраны тесты в соответствии с требованиями, предъявляемыми к анкетированию и педагогическому тестированию. Тесты и анкеты подобраны в соответствии с проблемой нашего исследования.

На втором этапе исследований проведена опытно-экспериментальная работа в женской сборной команде по баскетболу Ростов-Дон-ЮФУ г. Ростов-на-Дону. Разрабатывалась и экспериментально проверялась методика регуляции психоэмоционального состояния баскетболисток.

На заключительном этапе мы подвергли обработке экспериментальные данные, а также произвели анализ и интерпретацию результатов исследования, на основании которых были сформулированы выводы, даны рекомендации и оформлены в виде диплома.

## ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

### 3.1. Результаты исследования факторов, влияющих на психоэмоциональное состояние баскетболисток

На современном этапе развития баскетболе психологическая подготовка становится одной из важнейших составляющих данного вида спорта. Одной из главных задач является готовность спортсмена к предстоящим играм не только в оптимальной физической форме, но и благоприятном психоэмоциональном состоянии.

Значимость темы нашего исследования определялась, с одной стороны тем, что психологическая устойчивость вносит большой вклад в спортивный результат, а с другой стороны, недостаток целенаправленной системы психологической подготовки баскетболисток на начальном этапе спортивной тренировки, учитывающей современные требования вида спорта и индивидуально-характерные особенности спортсменов. Психологическим вопросам в баскетболе уделяется недостаточно внимания. Объектом исследования явился процесс подготовки баскетболисток команды Ростов-Дон-ЮФУ г. Ростов-на-Дону, предметом – средства, методы и условия формирования психологической готовности баскетболисток. Цель нашего исследования – разработать и экспериментально обосновать методику регуляции психологической готовности баскетболисток к соревнованиям.

Для выявления индивидуальных особенностей психологической готовности баскетболисток к соревнованиям нами проведено констатирующее исследование с привлечением 15 спортсменок, представлявших команду города Ростова-на-Дону, дивизиона суперлиги А в чемпионате России сезонов 2014-2015 и 2015-2016 годов. Все спортсмены имели звание КМС (11 человек) и МС (4 человека).

С целью определения влияния разработанной нами методики на психоэмоциональное состояние баскетболисток было выполнено: измерение

изучаемых фоновых свойств личности испытуемых; измерение изучаемых показателей в конце опытно-поисковой работы.

Для достижения поставленной цели нами были использованы следующие методы: анализ и обобщение данных литературных источников; методы психодиагностики личности (изучения свойств темперамента по Г. Айзенку, диагностика психической надежности по Э.П. Мильману, диагностика ситуативной и личностной тревожности по Ч.Д. Спилбергеру-Ю.Л. Ханину, самооценка волевых качеств студентов-спортсменов Н.Б. Стамбуловой, определения стрессоустойчивости по методике И.А. Григорьянц); педагогическое наблюдение; опытно-поисковая работа.

По результатам исследования (табл. 1) у большинства опрошенных спортсменок холерический тип темперамента (66,6 %), сангвистический тип темперамента у 26,7 % баскетболисток, все из них эмоционально устойчивы и 6,7 % - флегматический тип темперамента.

Практически всем обследуемым спортсменкам, присущ экстравертивный тип личности. Этому типу личности свойственно общительность, потребность в контактах, склонность к риску, оптимистичность, хорошо справляются с работой, требующей быстрого принятия решений, перечисленные качества можно оценить как необходимые спортсмену, особенно в период соревновательной деятельности.

Показатель ситуативной и личностной тревожности по методике Ч.Спилбергера-Ю.Ханина находится на высоком уровне, как до игры, так и после, Это дает нам возможность предположить, что у спортсменок появляется состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки их компетенции и престижа, что также может привести к потере уверенности в себе и излишнему эмоциональному напряжению.

По оценке стрессоустойчивости И. Григорьянца можно утверждать, что у девушек она находится на уровне – чуть ниже среднего. Такой уровень

стрессоустойчивость каждого игрока не позволит команде показывать стабильно высокие спортивные результаты.

Таблица 1

Результаты ситуативной и личностной тревожности, стрессоустойчивости, баллы. Свойства темперамента

№	Ситуативная тревожность	Личностная тревожность	Стрессоустойчивость	Свойства темперамента
1.	58 (высокий)	61 (высокий)	39 (средний)	С-Э, эмоционально устойчивый
2.	52 (высокий)	50 (высокий)	39 (средний)	Х-Э, эмоционально впечатлительный
3.	61 (высокий)	55 (высокий)	40 (средний)	Х-Э, эмоционально впечатлительный
4.	42 (умеренный)	44 (умеренный)	42 (чуть ниже среднего)	С-Э, эмоционально устойчивый
5.	55 (высокий)	49 (высокий)	37 (чуть выше среднего)	С-Э, эмоционально устойчивый
6.	47 (высокий)	51 (высокий)	47 (ниже среднего)	Х-Э, расшатанная нервная система
7.	58 (высокий)	57 (высокий)	45 (чуть ниже среднего)	Х-Э, эмоционально впечатлительный
8.	57 (высокий)	49 (высокий)	50 (низкий)	Х-А, расшатанная нервная система
9.	40 (умеренный)	48 (высокий)	41 (средний)	Х-Э, эмоционально впечатлительный
10.	63 (высокий)	53 (высокий)	44 (чуть ниже среднего)	Х-Э, эмоционально устойчивый
11.	54 (высокий)	42 (умеренный)	47 (ниже среднего)	Х-Э, эмоционально впечатлительный
12.	49 (высокий)	54 (высокий)	39 (средний)	Х-А, расшатанная нервная система
13.	63 (высокий)	67 (высокий)	42 (чуть ниже среднего)	С-Э, эмоционально устойчивый
14.	44 (умеренный)	48 (высокий)	38 (средний)	Х-А, эмоционально впечатлительный
15.	50 (высокий)	70 (высокий)	40 (средний)	Ф-И, эмоционально впечатлительный.
Среднее	<b>52,87 – высокий уровень</b>	<b>53,28 – высокий уровень</b>	<b>42,18 – уровень чуть ниже среднего</b>	

Результаты изучения волевых качеств показали (таблица 2), что у всех девушек получены средние значения по критериям выраженности и генерализованности по всем качествам. В большей степени выражен показатель «целеустремленность» и «настойчивость и упорство», что

свидетельствует о наличии у спортсменок ясных целей и задач, способности намечать еще более высокие и сложные цели, а так же умение подчинять свою деятельность их достижению, проявить волю в достижении намеченной цели, преодолении препятствий, несмотря на временные неудачи. Не устойчиво проявляется волевые качества – самостоятельность и инициативность, что может негативно повлиять на исход соревнований.

Таблица 2

Результаты изучения волевых качеств баскетболисток, баллы

№	Волевые качества									
	Целеустремленность		Смелость и решительность		Настойчивость и упорство		Самостоятельность и инициативность		Самообладание и выдержка	
	В*	Г*	В*	Г*	В*	Г*	В*	Г*	В*	Г*
1.	30	30	22	22	24	31	25	24	21	19
2.	40	40	38	40	40	40	30	32	24	29
3.	31	34	27	23	32	33	22	24	27	28
4.	31	33	32	30	30	26	33	23	27	29
5.	28	28	28	22	32	24	18	17	22	30
6.	32	26	26	23	26	22	20	21	29	23
7.	28	27	22	22	22	25	24	15	13	18
8.	27	22	23	22	26	26	25	24	23	21
9.	23	23	26	26	26	24	25	22	27	23
10.	32	29	29	27	24	29	30	26	21	23
11.	22	27	17	25	20	21	19	17	21	12
12.	18	17	23	26	20	26	19	18	20	20
13.	19	25	16	17	24	25	18	13	19	16
14.	29	24	25	27	30	25	27	20	30	26
15.	28	19	22	23	24	18	24	14	23	24
<b>Среднее</b>	<b>27,9</b>	<b>26,9</b>	<b>25,1</b>	<b>25</b>	<b>26,7</b>	<b>26,3</b>	<b>23,9</b>	<b>20,6</b>	<b>23,1</b>	<b>22,7</b>

\*Примечание: В – выраженность; Г – генерализованность

Методика В.Э. Мильмана (таблица 3) позволила выявить четыре компонента психической надежности: соревновательную эмоциональную устойчивость, соревновательную мотивацию, саморегуляцию, стабильность и помехоустойчивость.

Эмоциональная сфера баскетболисток высокого уровня должна быть представлена повышенным уровнем эмоциональной устойчивости, стабильности и помехоустойчивости. У девушек-сангвиников эмоциональная устойчивость находится на уровне чуть выше среднего (игроки под № 5,



13), а показатели саморегуляции – ниже среднего (№ 1, 13).

Таблица 3

Показатели психической надежности баскетболисток, балл

№	Соревновательная эмоциональная устойчивость	Саморегуляция	Мотивационная сфера	Стабильность и помехоустойчивость
1.	+1	-2	+1	0
2.	-1	0	+3	+1
3.	+1	-1	+4	+1
4.	-1	+1	+3	-1
5.	+2	-1	+3	0
6.	-2	+2	+3	-3
7.	-2	+2	+3	+2
8.	-2	+3	+4	-2
9.	+2	+2	+4	+2
10.	0	+1	+4	-3
11.	+3	+1	+5	0
12.	+2	+3	+5	+1
13.	+2	-2	+3	0
14.	-1	+2	+3	-4
15.	0	+1	+4	+1
<b>Среднее</b>	<b>0,27</b>	<b>0,81</b>	<b>3,47</b>	<b>-0,33</b>

У девушек-холериков ниже среднего уровня находятся не только показатели эмоциональной устойчивости (№ 6, 7, 8), но и показатели стабильности и помехоустойчивости (№ 6, 8).

Уровень проявления соревновательной мотивации у баскетболисток достаточно высок (№ 13, 5, 11, 12). Это свидетельствует о том, что спортсменки охотно выполняют большие объемы тренировочных нагрузок, позитивно реагируют на необходимость участия в соревнованиях разного уровня.

Важным фактом, является рост числа соревнований и тренировочных занятий и как следствие, повышение способности к спортивной саморегуляции. Только при постоянном использовании психологических приемов (создания условий для настройки, саморегуляции, аутотренинга) развиваются навыки самоконтроля: умение целенаправленно настроить себя перед началом соревнования; умение планировать свои действия; сосредоточиться.

В связи со спецификой вида спорта, очень часто победа в игре может определиться на последних секундах и, как правило, броском со средней или дальней дистанции, в этот момент необходимо соблюдать максимальную концентрацию и психологическую устойчивость, в том числе к помехам со стороны (болельщиков на трибунах). Исходя из таблицы 4, в которой представлены показатели результативности попаданий с игры и штрафных бросков, у девушек он находится ниже среднего уровня ( $42,67 \pm 3,25$ ).

Таблица 4

Показатели попаданий с игры и штрафных бросков, %

Номер игрока	% с игры	% штрафных
1.	32	62
2.	35	75
3.	31	50
4.	72	77
5.	48	80
6.	47	95
7.	29	55
8.	38	58
9.	53	65
10.	45	43
11.	64	87
12.	30	100
13.	42	31
14.	37	67
15.	37	93
$\bar{x} \pm m$	<b><math>42,67 \pm 3,25</math></b>	<b><math>69,2 \pm 5,18</math></b>

Именно с учетом вышеизложенных теоретических позиций и результатов констатирующего этапа опытно-экспериментальной работы нами были определены основные задачи, средства, методы условия формирования психологической готовности баскетболисток.

Таким образом, результаты проведенных исследований позволили нам сделать следующие общие выводы:

1. В ходе проведения опытно-экспериментальной работы с целью выявления и описания методики регуляции психоэмоционального состояния баскетболисток, основные задачи которого заключались в изучении

индивидуальных особенностей свойств и качеств личности спортсменов и выявлении наиболее эффективных методов саморегуляции предстартовых состояний с их учетом характерологических особенностей, нами проведено констатирующее исследование.

2. В результате исследования было выявлено, что в сборной команде Ростов-дон-ЮФУ преобладают спортсменки с холерическим типом характера, высокие показатели личностной и ситуативной тревожности, стрессоустойчивость находится на уровне – чуть ниже среднего, все это может привести к потере уверенности в себе и излишнему эмоциональному напряжению, до и после соревновательной деятельности.

3. Полученные данные в начале эксперимента позволяют нам определить основные направления коррекционной работы по улучшению регуляции психоэмоциональных состояний спортсменок.

### 3.2. Разработка и применение методики регуляции психоэмоционального состояния баскетболисток

Одна из острейших проблем подготовки квалифицированных спортсменов – это управление их эмоциональным состоянием перед соревнованиями. Практика показывает, что с приближением ответственных соревнований, как правило, усиливается трудно управляемое эмоциональное волнение, мешающее многим показать мастерство.

В разработанной нами системе тренировочных воздействий особое внимание уделялось психологической подготовке спортсменов, процедура реализации методики включала в себя, во-первых, диагностику индивидуально-типологических особенностей спортсменов; во-вторых, адресный подбор и планирование психолого-педагогических мероприятий (убеждение, внушение, самоубеждение, самовнушение, самонастрой); в-

третьих, контроль за результативностью соревновательной деятельности, психоэмоциональным состоянием спортсменов и коррекцию результатов.

Важным условием успеха в баскетболе является психологическая устойчивость. В разработанной нами системе тренировочных воздействий особое внимание уделялось психологической подготовке баскетболисток. Тренировочные занятия в сочетании с идеомоторными, аутогенными тренировками, музыкальным сопровождением, на наш взгляд, принесут не только значительный рост спортивных результатов, но и будут способствовать личностному развитию спортсменов.

Обследование на начальном этапе опытно-экспериментальной работы позволило нам определить основные методы коррекционной работы по регуляции психоэмоционального состояния с учетом особенностей свойств и качеств личности спортсменов.

Опишем частные методики, реализованные нами.

Аутогенная тренировка.

Метод аутогенной тренировки был направлен на выработку навыков и умений самостоятельного контроля и регулирования психофизического состояния с целью повышения эффективности действий спортсменов, особенно в напряженных ситуациях.

В результате наблюдений нами было выявлено, что методика аутотренинга должна применяться на разных стадиях тренировочной деятельности применительно к каждому спортсмену индивидуально. На начальных занятиях учащимся было разъяснено, что их обучат технике самовнушения в состоянии покоя и мышечного расслабления, которая позволит им добиваться устранения напряженности и тревожности перед важными событиями. Обязательными условиями достижения положительного эффекта являются: настойчивость, так как освоить аутотренинг можно лишь тренируясь, проведя много занятий; специальная подготовка к каждому занятию, продумывание формулировок и всего текста

в целом; стремление во время занятия внимательно и с усилием вызвать в себе требуемые образы; умение расслабиться.

Учащиеся садятся удобно. Один из приемов расслабления – сесть в позу «кучера», на стуле, касаясь спинки, туловище перпендикулярно сиденью, ноги на ширине плеч, перпендикулярно полу, руки предплечьями на середине бедра, одна рука не касается другой, голова опущена. Глаза закрыты и несколько секунд сидят совершенно спокойно, ни о чем не думая. При этом мышцы рук и туловища по возможности расслабляют. Сделать вдох и продолжительный выдох. На выдохе почувствовать общее расслабление. Далее, находясь в состоянии полного покоя, проговаривая внутренним голосом, следующие фразы и вызывая нужные ощущения, выполняют стандартные упражнения:

Упражнение 1. Вызывание ощущения тяжести. Мысленно повторяют без всякого напряжения формулу: «Правая рука тяжелая» - 6 раз; «Я совершенно спокоен» - 1 раз. То же самое с левой рукой.

Упражнение 2. Вызывание ощущения тепла. Мысленно повторяют: «Тело тяжелое» (вызывается ощущение тяжести и мышечного расслабления) - 1-2 раза; «Я совершенно спокоен» - 1 раз; «Правая рука теплая» - 5 раз.

Упражнение 3. Регуляция ритма сердечной деятельности. Вызывается ощущение тяжести, покоя, тепла, как в упражнении 1 (однократное повторение соответствующей формулы). Затем мысленно 5-6 раз повторяют формулу: «Сердце бьется спокойно и мощно».

Упражнение 4. Регуляция дыхания. Вызывается ощущение, появляющееся при выполнении упражнений 1-3 - тяжести, покоя и т.д. Затем мысленно 5-6 раз повторяют формулу: «Дыхание спокойное», «Дышится спокойно».

Упражнение 5. Влияние на органы брюшной полости. Вызываются такие же ощущения, как при выполнении упражнений 1-4. Затем мысленно 5-6 раз повторяют формулу «Солнечное сплетение теплое, излучает тепло».

Упражнение 6. Вызывание ощущения прохлады в области лба. Вначале вызываются ощущения, соответствующие описанным 5 упражнениям. Затем 5-6 раз мысленно повторяют формулу: «Лоб приятно прохладный»

Приведенные 6 упражнений классической методики И.Шульца относятся к «низшей ступени» аутогенной тренировки, позволяющей избирательно воздействовать на некоторые психические процессы.

Идеомоторная тренировка.

Идеомоторная тренировка эффективна при психорегуляции эмоциональных состояний спортсмена перед соревнованиями. Спортсмены учились представить и мысленно выполнить с положительными эмоциями все предстоящие задачи тренировки, а непосредственно перед матчем, зная поставленные цели и задачи на игру, мысленно представляли и проигрывали технико-тактические действия.

После того, как учащимися была освоена «низшая ступень» аутогенной тренировки, а так же идеомоторные навыки, следующим этапом теоретических занятий было применение этих навыков для настройки и регуляции своего психоэмоционального состояния. Перед тяжелыми тренировочными занятиями, перед матчем, формулировки упражнений самовнушения заменили на: «Я спокоен», «Мне ничего не мешает», «Я уверен в себе», «Я полон решимости и сил», « Я смогу показать хороший результат», «Я много тренировался и хорошо готов», «Мне хочется действовать», «Я хочу соревноваться» и др. Настрой выполнялся в состоянии полного покоя и расслабления, пользуясь базовыми навыками аутогенной тренировки.

В результате наблюдений нами было выявлено, что формирование мобилизационной готовности при помощи методики аутогенной тренировки, позволяющей избирательно воздействовать на некоторые психические процессы должно применяться на разных стадиях, применительно к каждому спортсмену индивидуально.

Использование музыки в тренировочном процессе.

Гораздо более перспективный метод борьбы с предстартовым стрессом – преодоление его на основе механизма внешнего торможения путем возбуждения у спортсмена новых чувств, порождаемых, например, специально подобранной функциональной музыкой, что на наш взгляд позволяет повысить интенсивность тренировочной нагрузки, будет способствовать поддержанию работоспособности в условиях напряженного соревновательного сезона.

Продолжительность данных программ была рассчитана на игровой сезон.

Занятия по идеомоторной и аутогенной тренировке проводились у девушек с сангвистическим типом характера три раза в неделю, после тренировочного процесса, а у девушек-холериков по два раза в неделю.

Тренировки с музыкальным сопровождением применялись 2 раза в неделю, во время проведения бросковой тренировки и упражнений по технико-тактической подготовке, продолжительностью 60 минут, а так же во время разминки перед игрой.

Для девушек-сангвиников включалась ритмичная музыка, для того, чтобы вызвать психологический настрой, поддерживать высокий темп работы на тренировке, а в дальнейшем и на соревнованиях, эмоционально возбуждает спортсменок, способствует произвольному становлению наиболее рациональной техники движений. А для девушек-холериков – успокаивающая. Она должна содействовать снижению физического и психоэмоционального напряжения и перехода организма человека в относительно спокойное состояние.

Применение музыкального метода психологической оптимизации предсоревновательного психического состояния баскетболисток. Было уделено особое внимание, как в дозировании нагрузки, так и в отношении соревновательного метода.

### 3.3. Обоснование результатов исследования

С целью определения влияния разработанной нами методики регуляции психологической готовности баскетболисток к соревнованиям, была выполнена диагностика свойств и качеств личности спортсменок с помощью аналогичных психологических тестов в конце эксперимента.

Эффективность применения аутотренинга, идеомоторных навыков и музыкального сопровождения на регуляции психологической готовности реализовалась в показателях психологического тестирования.

В таблице 5 и бпредставлены показатели стрессоустойчивости и ситуативной тревожности в команде до и после экспериментальной работы.

Показатели ситуативной и личностной тревожности снизились до умеренного уровня. После проведенных методик стрессоустойчивость снизилась до уровня – выше среднего.

Таблица 5

Показатели ситуативной и личностной тревожности игроков, баллы

№	Ситуативная тревожность		Личностная тревожность	
	до	после	до	после
1.	58 (высокий)	40(низкий)	61 (высокий)	42 (умеренный)
2.	52 (высокий)	47 (высокий)	50 (высокий)	48 (высокий)
3.	61 (высокий)	41 (умеренный)	55 (высокий)	41 (умеренный)
4.	42 (умеренный)	35 (умеренный)	44 (умеренный)	48 (высокий)
5.	55 (высокий)	42 (умеренный)	49 (высокий)	28 (низкий)
6.	47 (высокий)	33 (умеренный)	51 (высокий)	42 (умеренный)
7.	58 (высокий)	46 (высокий)	57 (высокий)	39 (умеренный)
8.	57 (высокий)	40 (умеренный)	49 (высокий)	48 (высокий)
9.	40 (умеренный)	35 (умеренный)	48 (высокий)	39 (умеренный)
10.	63 (высокий)	52 (высокий)	53 (высокий)	42 (умеренный)
11.	54 (высокий)	35 (умеренный)	42 (умеренный)	33 (умеренный)
12.	49 (высокий)	39 (умеренный)	54 (высокий)	35 (умеренный)
13.	63 (высокий)	44 (умеренный)	67 (высокий)	46 (высокий)
14.	44 (умеренный)	42 (умеренный)	48 (высокий)	46 (высокий)
15.	50 (высокий)	34 (умеренный)	70 (высокий)	38 (умеренный)
$\bar{x} \pm m$	<b>52,87±1,91</b>	<b>40,33±1,4</b>	<b>53,28±2,03</b>	<b>41,12±1,52</b>



Показатели стрессоустойчивости игроков, баллы

№	Стрессоустойчивость	
	до	после
1.	39 (средний)	31(низкий)
2.	39 (средний)	33 (выше среднего)
3.	40 (средний)	29 (высокий)
4.	42 (чуть ниже среднего)	36 (чуть выше среднего)
5.	37 (чуть выше среднего)	35 (чуть выше среднего)
6.	47 (ниже среднего)	35 (чуть выше среднего)
7.	45 (чуть ниже среднего)	34 (чуть выше среднего)
8.	50 (низкий)	36 (чуть выше среднего)
9.	41 (средний)	34 (чуть выше среднего)
10.	44 (чуть ниже среднего)	33 (выше среднего)
11.	47 (ниже среднего)	34 (чуть выше среднего)
12.	39 (средний)	35 (чуть выше среднего)
13.	42 (чуть ниже среднего)	36 (чуть выше среднего)
14.	38 (средний)	31 (выше среднего)
15.	40 (средний)	32 (выше среднего)
$\bar{x}\pm m$	<b>42,18±0,99</b>	<b>33,63±0,54</b>

Согласно таблице 7, результаты диагностики спортсменок показали, что уровень состояния ситуативной и личностной тревожности снизился.

Таблица 7

Динамика показателей стрессоустойчивости, личностной и ситуативной тревожности, баллы

Показатель	до $\bar{x}\pm m$	после $\bar{x}\pm m$	t (P)
Стрессоустойчивость	42,18±0,99	33,6±0,54	7,47<
Личностная тревожность	53,28±2,03	41,12±1,52	4,81<
Ситуативная тревожность	52,87±1,91	40,33±1,4	5,28<

В таблице 8 показаны выявленные различия в показателях психической надежности баскетболисток. Согласно результатам проведения опытно-поисковой работы, волевые качества спортсменок улучшились до среднего уровня, это может означать, что показатели психической надежности закономерно возрастают.

## Показатели психической надежности игроков, балл

№	Соревновательная эмоциональная устойчивость		Саморегуляция		Мотивационная сфера		Стабильность и помехоустойчивость	
	до	после	до	после	до	после	до	после
1.	+1	0	-2	+3	+1	+4	0	+1
2.	-1	+1	0	+4	+3	+5	+1	+3
3.	+1	+3	-1	+4	+4	+5	+1	+2
4.	-1	+1	+1	+2	+3	+5	-1	+2
5.	+2	+3	-1	+6	+3	+7	0	+1
6.	-2	0	+2	+4	+3	+4	-3	+3
7.	-2	+1	+2	+3	+3	+5	+2	+3
8.	-2	+1	+3	+5	+4	+6	-2	+2
9.	+2	+4	+2	+5	+4	+6	+2	+3
10.	0	+3	+1	+4	+4	+5	-3	+2
11.	+3	+4	+1	+6	+5	+6	0	+2
12.	+2	+3	+3	+4	+5	+7	+1	+2
13.	+2	+2	-2	+5	+3	+7	0	+1
14.	-1	+2	+2	+5	+3	+6	-4	+1
15.	0	+3	+1	+3	+4	+6	+1	+3
<b>среднее</b>	<b>0,27</b>	<b>2,07</b>	<b>0,81</b>	<b>4,23</b>	<b>3,47</b>	<b>5,61</b>	<b>-0,33</b>	<b>2,07</b>

Данные свидетельствуют о том, что насколько важно спортсмену, чтобы был свойствен высокий уровень психической надежности. Результаты проведенного исследования дают возможность прогнозировать степень устойчивости соревновательных выступлений у баскетболисток.

Анализ и изучение свойств личности в процессе опытно-экспериментальной работы позволяет сделать вывод о том, что разработанная нами методика регуляции психоэмоционального состояния, реализованная в тренировочном и соревновательном процессе баскетболисток команды «Ростов-Дон-ЮФУ», оказывает положительное влияние на свойства личности спортсмена.

Для определения уровня специальной физической подготовленности, мы взяли за основу основной техникий элемент – броски по кольцу. Сравнили протоколы статистических показателей соревновательной

деятельности по показателям процента попадания с игры и штрафных бросков.

Сравнение результатов первичного и итогового тестирования (таблица 9, 10) свидетельствует о том, что в конце эксперимента изучаемые показатели специальной физической подготовки имели положительные сдвиги.

Таблица 9

Показатели попаданий с игры и штрафных бросков, %

Номер игрока	% с игры		% штрафных	
	до	после	до	после
1.	32	57	62	74
2.	35	43	75	85
3.	31	33	50	75
4.	72	83	77	82
5.	48	55	80	88
6.	47	49	95	100
7.	29	40	55	61
8.	38	44	58	87
9.	53	55	65	70
10.	45	78	43	57
11.	64	68	87	89
12.	30	41	100	97
13.	42	57	31	44
14.	37	51	67	77
15.	37	59	93	97
<b>x±m</b>	<b>42,67±3,25</b>	<b>54,2±3,6</b>	<b>69,26±5,18</b>	<b>78,87±4,1</b>

У девушек с сангвистическим типом характера статистические показатели попаданий бросков с игры, стали больше 50%, так же у игрока № 13 значительно повысился уровень попадания штрафных бросков.

У девушек-холериков, так же значительно повысился уровень попадания как бросков с игры (№ 1, 7, 10, 14, 15), так и штрафных (№ 3, 8, 10).

В таблице 10 представлены среднегрупповые показатели результативности попадания бросков с игры и штрафных. Результаты свидетельствуют о положительном воздействии разработанной нами и реализованной в тренировочном процессе методики регуляции

психоэмоционального состояния на повышение уровня физической подготовленности

Таблица 10

Динамика показателей паданий с игры и штрафных бросков

Показатели	до $\bar{x} \pm m$	после $x \mp m$	t (P)
% с игры	42,67 $\pm$ 3,25	54,23 $\pm$ 3,6	2,38<
% со штрафа	69,26 $\pm$ 5,18	78,87 $\pm$ 4,1	1,46>

Улучшение показателей попадания с игры и штрафных бросков спортсменок намного выше, и это объясняется тем, что применение методики регуляции психоэмоционального состояния способствовало проявлению ими своих волевых качеств и повышенной работоспособности в тренировочном процессе, а так же, в повышении уровня психической надежности компонента мотивационная сфера, который позволил повысить стремление добиться улучшения своих соревновательных результатов.

Полученные результаты в ходе опытно-экспериментальной работы свидетельствуют о положительном воздействии разработанной и реализованной в тренировочном процессе методики регуляции психоэмоционального состояния на повышение уровня специальной физической подготовки, способствующей значительному улучшению результативности спортивной деятельности, а также позитивных изменений свойств и качеств личности.

Выводы по третьей главе

1. Разработанная методика регуляции психической готовности баскетболисток к соревновательной деятельности, включающая идеомоторную и аутогенную тренировки, а также музыкальное сопровождение, способствовала повышению эффективности соревновательной деятельности игроков команды Ростов-Дон-ЮФУ.

2. Более развитые психологические умения и навыки значимо влияют на повышение психической надежности после применения программ психологической подготовки.

3. Повышение уровня игровой результативности в бросках игроков команды Ростов-Дон-ЮФУ убедительно свидетельствует об эффективности внедренной нами методики в процесс подготовки баскетболисток высокой квалификации.

4. Анализ изменений свойств и качеств личности в процессе опытно-экспериментальной работы с игроками команды Ростов-Дон-ЮФУ, свидетельствует о позитивном влиянии разработанной нами методики.

## ВЫВОДЫ

1. Теоретические и экспериментальные исследования А.Ц.Пуни, Г.М.Гагаевой, А.Д.Ганюшкина и др. послужили основанием для установления структурных компонентов состояния психологической готовности к соревнованиям, что представляет собой уравновешенную, относительно устойчивую систему *личностных характеристик*.

2. На современном этапе развития баскетбола интенсивность и результативность настолько выросла, что улучшать их за счет повышения объемов и интенсивности нагрузки не всегда оправдано. Большие возможности в повышении качества спортивного результата имеются в психологической подготовке и настрою на предстоящие соревнования.

3. Психологическая готовность баскетболисток к соревнованиям зависит в большей степени от особенностей их свойств темперамента, определяющих индивидуальную предрасположенность к тревожности, и сформированности волевых качеств. В команде «Ростов-Дон-ЮФУ», играют девушки склонные преимущественно к холерическому и сангвинистическому типу темперамента и экстраверсии.

3. В команде следует больше внимания уделять психологической подготовке баскетболисток:

- а) изучению индивидуально-личностных особенностей девушек;
- б) формированию волевых качеств личности баскетболисток;
- в) обучению средствам саморегуляции психоэмоциональных состояний.

4. Для определения наиболее эффективных методов коррекции психологической готовности баскетболисток в результате изучения специальной литературы по исследуемой теме было установлено, что для регуляции эмоциональных состояний в спортивной деятельности, как один из возможных вариантов, используются разновидности аутогенной и идеомоторной тренировки, музыкального сопровождения бросковых занятий.

5. Внедрение в учебно-тренировочный процесс баскетболисток команды «Ростов-Дон-ЮФУ» методов аутогенной и идеомоторной

тренировок, позволило добиться улучшений результатов соревновательной деятельности, а также позитивных изменений свойств и качеств личности ( $p < 0,05$ ).

## ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

В результате проведенной опытно-экспериментальной работы были разработаны практические рекомендации по теоретическому обучению баскетболисток навыкам регуляции психоэмоционального состояния с учетом свойств и качеств их личности.

Для формирования навыков регуляции психоэмоционального состояния мы рекомендуем тренерам: изучить свойства и качества личности баскетболисток. На основе этих знаний, а также наблюдения и анализа тренировочной и соревновательной деятельности уделять особое значение психологической подготовке спортсменов. Для обучения методам регуляции своих психоэмоциональных состояний можно рекомендовать теоретические занятия направленные на обучение аутогенной и идеомоторной тренировки, а также музыкальное сопровождение тренировочного процесса. Одновременно с диагностикой и корректировкой индивидуальных свойств личности каждого игрока производить экспертную оценку его игровой эффективности (количество результативных технико-тактических действий), что позволит повысить надежность прогнозирования спортивного результата и эффективность комплектования команд. Рекомендуем тренерам пройти курсы повышения квалификации по психолого-педагогическому сопровождению спортивной деятельности.

Данные, полученные в результате проведенных исследований, могут быть использованы для решения задач психологической подготовки с баскетболистками на тренировочном этапе спортивной подготовки.



## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алаторцева, В.А. Готовность спортсмена к соревнованиям / В.А. Алаторцева. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 211с.
2. Александров, А.А. Аутотренинг: справочник / А.А. Александров. – СПб.: Питер, 2008. – 272 с.
3. Андреев, В.В. Теоретические, методологические и практические аспекты психологии преодоления в спорте / В.В. Андреев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – №4. – С. 122.
4. Анохин, П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса / П.К. Анохин. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 245 с.
5. Артамонова, Т.В. Сравнительный анализ культурологической оценки собственной соревновательной деятельности спортсменов с учетом гендерного типа и половой принадлежности / Т.В. Артамонова // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 8. – С. 69.
6. Бабич, Е.Г. Особенности эмоциональных предстартовых состояний профессиональных спортсменов (на примере МБК «Динамо», Москва) / Е.Г. Бабич, Е.А. Петрова, Д.В. Савченко, Н.В. Белякова // Теория и практика физической культуры. – 2016. – №3. – С. 19.
7. Бабушкин, Г.Д. Диагностика и коррекция психологической подготовленности юных спортсменов при подготовке к соревнованиям / Г.Д.Бабушкин, Е.Г.Бабушкин // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 7. – С. 19-23.
8. Бабушкин, Г.Д. Психология спорта / Г.Д Бабушкин, В.Н.Смоленцева. – Омск, 1998. – 84с.
9. Бодров, В.А. Психология и надежность: человек в системах управления техникой / В.А. Бодров, В.Я. Орлов. – М.: Институт психологи РАН, 1998. – 288 с.
10. Бондарчук, Т.В. Саморегуляция психического состояния спортсменов высшей квалификации / Т.В. Бондарчук, В.Н. Потапов // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 2. – С. 40.

11. Бондарь, А.А. Особенности подготовки баскетболистов к соревновательной деятельности / А.А. Бондарь // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта . – 2011. – №3(73). – С. 14-16.
12. Бондарь, А.А. Основные компоненты формирования технико-тактической подготовленности баскетболистов 17-20 лет / А.А. Бондарь // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – №3. – С. 121.
13. Вавилов, А.Л. Об индивидуальной подготовленности игроков студенческой баскетбольной команды / А.Л Вавилов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2007. - №11. – С. 71.
14. Волков, И.П. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / И.П. Волков. – М.: Питер, 2002. – 384 с.
15. Вяткин, Б.А. Темперамент и способности к спортивной деятельности / Б.А. Вяткин // Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. - 2002. - №6. – С.128.
16. Ганюшкин, А.Д. Индивидуализация спортивной тренировки на основе учета психофизиологических различий / А.Д. Ганюшкин. – Смоленск, 1978. – 26с.
17. Генов, Ф. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсменов / Ф. Генов. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 245 с.
18. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта. Учеб. особ. для студ. высш. пед. учеб.заведений / Е.Н. Гогунев, Б.Ф. Мартьянов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288 с.
19. Гогунев, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. Заведений / Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартьянов. – М.: Академия, 2002. – 288 с.
20. Горбунов, А.Ю. Техника внушающего воздействия тренера, направленная на развитие волевой активности спортсменов / А.Ю. Горбунов, К.Б. Левин // Теория и практика физической культуры. – 2009. - №5 – С. 42-45.

21. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта: учеб. пособие / Г.Д. Горбунов. – М.: Советский спорт, 2012. – 328 с.
22. Горбунов, Г.Д. Учитесь управлять собой / Г.Д. Горбунов; под ред А.Ц. Пуни. – М.: Знание, 1976. – 131 с.
23. Гордон, С.М. Оценка психической готовности к соревновательной деятельности спортсменов разных специализаций и квалификаций (на примере циклических, игровых видов и спортивных единоборств) / С.М. Гордон, А.Б. Ильин // Теория и практика физической культуры. – 2004. – №2. – С. 46-49.
24. Григорьянц, И.А. Состояние стресса и тревоги у гимнастов и гимнасток высокой квалификации, их регуляция и управление: учебное пособие для студентов, аспирантов, тренеров и слушателей ФПК академии / И.А. Григорьянц. – М.: Фон, 1997. – 115 с.
25. Григорьянц, А.И. Проблема готовности к соревнованию в спорте / А.И. Григорьянц // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 4. – С.37.
26. Джамгаров, Т.Т. Спорт как специфический вид человеческой деятельности / Т.Т. Джамгаров. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 367 с.
27. Джамгаров, Т.Т. Психология физического воспитания и спорта / Т.Т. Джамгаров, А.Ц. Пуни. – М.: Физкультура и спорт. – 1979. – 143 с.
28. Дмитриев, Ф.Б. Предыгровая беседа как эффективный метод подготовки судей по баскетболу / Ф.Б. Дмитриев // Теория и практика физической культуры. – 2015. – №6. – С. 36.
29. Добрынин Н.Ф. О значимости получаемых учащимися знаний / Н.Ф. Добрынин // Вопросы психологии. – 1960. – №1. – С. 77.
30. Елевич, С.Н. Управление спортивной подготовкой баскетболистов высокой квалификации. Учебное пособие. / С.Н. Елевич. – СПб.: Олимп-СПб, 2008. – 96 с.

31. Елевич, С.Н. Управление состоянием соревновательной готовности высококвалифицированных баскетболистов в процессе многолетней спортивной подготовки [Электронный ресурс] / С.Н. Елевич. – Электрон.дан. – [2009]. – Режим доступа:<http://www.dissercat.com/content/upravlenie-sostoyaniem-sorevnovatelnoi-gotovnosti-vysokokvalifitsirovannykh-basketbolistov-v.-> (03.02.2016.)
32. Иванина, Е.М. Влияние психической саморегуляции на предстартовые состояния спортсменов / Е.М. Иванина // Вестник Самарской гуманитарной академии. – 2012. – №2. – С. 1-4.
33. Ильин, Е.П. Состояние наивысшей готовности и работоспособности спортсмена / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер 2002. – 384 с.
34. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. - СПб.: Питер, 2010. – 252 с.
35. Карольчак-Бернацки, Б. Влияние переживаний тревоги и стресса на соревновательную успешность спортсменов / Б. Карольчак-Бернацки. – М., 2005. – С. 63-70.
36. Катренко, М.В. Психологическая подготовка юных борцов вольного стиля в тренировочном и соревновательном процессах / М.В. Катренко, А.Н. Продиус, С.В. Иванова, Ю.И. Журавлева // Теория и практика физической культуры. – 2015. – №1. – С. 49.
37. Киселев, Ю.А. Победы: Размышление и советы психолога спорта/ Ю.А. Киселев. – М.: Спортакадемия, 2002. – 328 с.
38. Киселев, Ю.Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения: учеб. Пособие / Ю.Я. Киселев. – М.: Советский спорт, 2009. – С. 197-205.
39. Козин, В.В. Повышение результативности бросков мяча юными баскетболистами за счет согласования двигательных действий в динамических ситуациях игры / В.В. Козин, А.А. Гераськин, А.В.

- Родионов // Теория и практика физической культуры. – 2009. – №12. – С. 55.
40. Китаева, М.В. Психология победы в спорте: учеб.пособие / М.В. Китаева. – Ростов-на-Дону: Феникс,2006. – 261 с.
41. Ковалев, А.Г. Психология личности / А.Г. Ковалев. – М.: Просвещение, 1970. – С. 391.
- 42.Костенецкая, Н.А. Условно-рефлекторная регуляция тонуса коры головного мозга / Н.А. Костенецкая. – М.: Медицина, 1965. – 116 с.
- 43.Коузи, Б. Баскетбол: Концепции и анализ. / Сокр. пер. с англ. Е.Р. Яхонтова / Б. Коузи, Ф. Пауэр. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 272 с.
44. Красников, А.А. Основы теории спортивных соревнований в системе наук о спорте / А.А. Красников // Теория и практика физической культуры. – 2006. – №9. – С. 23.
45. Кузьмин, М.А. Взаимосвязь объективных и субъективных критериев адаптированности спортсменов к соревновательной деятельности / М.А. Кузьмин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – №8(78). – С. 107-110.
46. Кузьмин, М.А. Объективные факторы адаптации спортсменов к соревновательной деятельности / М.А. Кузьмин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – №10(68). – С. 57-62.
47. Кузьмин, М.А. Психологические факторы адаптации спортсменов к соревновательной деятельности / М.А. Кузьмин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – №4(74). – С. 105-109.
- 48.Кузьмин, М.А. Влияние личностных свойств на адаптацию спортсменов к соревновательной деятельности в циклических и игровых видах спорта / М.А. Кузьмин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – №3(85). – С. 107-111.

49. Кунат, П. Содержание и задачи психологии спорта в Германской Демократической Республике / П. Кунат, З. Мюллер // Теория и практика физической культуры. – 1969. – №2. – С. 11-13.
50. Лалаян, А.А. Основные факторы и этапы психологической подготовки к конкретному соревнованию: психологическая подготовка к соревнованию в спорте/ А.А. Лалаян. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 253 с.
51. Левитов, Н.Д. О психических состояниях человека / Н.Д. Левитов. – М.: Просвещение, 1964. – 344 с.
52. Легостаев, Г.И. Результаты применения аутогенной тренировки в учебном процессе со студентами / Г.И. Легостаев // Теория и практика физической культуры. – 1995. – №4. – С.17.
53. Лисица, А.В. Характеристика соревновательной деятельности юных баскетболистов различных игровых амплуа / А.В. Лисица // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2008. – №11(45). – С. 52.
54. Ловягина, А.Е. Особенности психической саморегуляции и волевой сферы спортсменов разной квалификации / А.Е. Ловягина // Теория и практика физической культуры. – 2016. – №4. – С. 53.
55. Малкин, В.Р. Формирование психической соревновательной надежности спортсмена / В.Р. Малкин // Спортивный психолог. – 2004. – №2. – С. 33-36.
56. Малкин, В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте / В.Р. Малкин. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 200 с.
57. Марищук, В.Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В.Л. Марищук, В.И. Евдокимов. – СПб.: Издательский дом "Сентябрь", 2001. – 259 с.
58. Мельников, В.М. Психология. Учебник для институтов физической культуры/ В.М. Мельников. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 367 с.
59. Мерлин, В.С. Психология индивидуальности / В.С. Мерлин. – М.: «МОДЭК, МПСИ», 2009. – 544 с.

60. Мильман, В.Э. Стресс и личностные факторы регуляции деятельности. Стресс и тревога в спорте / В.Э. Мильман. - М.: Физкультура и спорт, 1983. – 46 с.
61. Моросанова, В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции / В.И. Моросанова. – М.: Наука, 2001. – 192 с.
62. Мясищев, В.Н. Психология отношений / В.Н. Мясищев. – Воронеж, 1995. – 356 с.
63. Найдиффер, Р.М. Психология соревнующегося спортсмена / Р.М. Найдиффер. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 224 с.
64. Николаев, А.Н. Задачи психологического обеспечения спортивной деятельности и их классификация / А.Н. Николаев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – №7. – С. 125.
65. Норакидзе, В.Г. Типы характера и фиксированная установка / В.Г. Норакидзе. – Тбилиси, 1966. – 190 с.
66. Палайма, Ю.Ю. Мотивы спортивной деятельности / Ю.Ю. Палайма. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 140 с.
67. Попов, А.Л. Психология спорта: учебное пособие для физкультурных вузов / А.Л. Попов. – М.: Флинта, 1998. – 152 с.
68. Притыкин, В.Н. Нетрадиционные подходы к повышению точности штрафного броска в баскетболе / В.Н. Притыкин. – Омск.: Теория и практика физической культуры, 2003. – 230 с.
69. Пуни, А.Ц. Психологические основы волевой подготовки в спорте / А.Ц. Пуни. – Ленинград, 1977. – 48 с.
70. Пуни, А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте / А.Ц. Пуни. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 48 с.
71. Пуни, А.Ц. Процесс и система звеньев психологической подготовки к соревнованиям в спорте / А.Ц. Пуни. – Ленинград, 1979. – 56 с.
72. Родионов, А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат / А.В. Родионов. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 112 с.

73. Родионов, А.В. Психология спорта высших достижений / А.В. Родионов. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 144 с.
74. Родионов, А.В. Психология спорта высших достижений. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов/А.В. Родионов. – СПб.: Питер, 2002. – 384 с.
75. Родионов, А.В. Проблема психологии спорта / А.В. Родионов // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 6. – С. 24.
76. Рудик, П.А. Понятие, содержание и задачи психологической подготовки спортсмена. Психологическая подготовка спортсменов / П.А. Рудик. – М.: Физкультура и спорт, 1965. – С. 3-10.
77. Русалов, В.М. Темперамент в структуре индивидуальности человека. Дифференциально-психофизиологические и психологические исследования / В.М. Русалов. – М.: Институт психологии РАН, 2012. – 528 с.
78. Рыбчинский, В.П. Психофизиологические особенности представителей различных видов спорта в период подготовки и участия в соревнованиях [Электронный ресурс] / В.П. Рыбчинский. – Электрон. дан. – [2000]. – Режим доступа: <http://www.dissercat.com/content/psikhofiziologicheskie-osobennosti-predstavitelei-razlichnykh-vidov-sporta-v-period-podgotov.-> (11.03.2016.)
79. Сивицкий, В.Г. Система психологического сопровождения спортивной деятельности / В.Г. Сивицкий // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 6. – С. 40-43.
80. Сизикова, Н.В. Смысловой компонент психологической готовности к спортивной деятельности [Электронный ресурс] / Н.В. Сизикова. – Электрон. дан. – [2008]. – Режим доступа: <http://www.dissercat.com/content/smyslovoi-komponent-psikhologicheskoi-gotovnosti-k-sportivnoi-deyatelnosti.-> (15.12.2015.)



81. Солдатова, Г.В.К проблеме психологического сопровождения спортсменов / Г.В. Солдатова, Н.В. Смирнова // Теория и практика физической культуры. – 2016. – №1. – С.22.
82. Сопов, В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте / В.Ф. Сопов. – М.: Трикста, 2010. – 116 с.
83. Столяренко, Л.Д. Основы психологии. Практикум для студентов вузов / Л.Д. Столяренко. – М.: Феникс, 2000. – 576 с.
84. Строшков, В.П. Современные инструменты психодиагностики при контроле спортивной подготовленности / В.П. Строшков // Теория и практика физической культуры. – 2015. – №4. – С. 24.
85. Уэйнберг, Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры. Учебник для студентов, преподавателей, работников физической культуры / Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд. – Киев: Олимпийская литература, 1998. – 336 с.
86. Филатов, А.Т. Эмоционально-волевая подготовка спортсменов / А.Т. Филатов. – Киев: Здоровья, 1975. – 189 с.
87. Ханин Ю.Л. Психология общения в спорте / Ю.Л. Ханин. – М.: ФиС, 1980. – 208 с.
88. Шайхтдинов, Р.З. Личность и волевая готовность в спорте / Р.З. Шайхтдинов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 112 с.
89. Яковлев, Б.П. Индивидуально-психологические исследования толерантности квалифицированных спортсменов к психическим нагрузкам в условиях соревновательной подготовки / Б.П. Яковлев, Н.Т. Диордица // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 11. – С. 9-13.
90. Юров, И.А. Психологическое тестирование и психотерапия в спорте / И.А. Юров. – Москва: Советский спорт, 2006. – 163 с.
91. Юров, И.А. Психологическое сопровождение в спорте / И.А. Юров // Теория и практика физ. культуры. – 2009. – № 6 – С. 75.

92. Яковлев, Б.П. Психологические факторы, обуславливающие эффективную реализацию спортсменом своего потенциала в соревновательных условиях / Б.П. Яковлев, Г.Д. Бабушкин, В.В. Апокин // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 11. – С. 57.
93. Яковых, Ю.В. Формирование помехоустойчивости у юных баскетболистов на этапе начальной спортивной специализации [Электронный ресурс] / Ю.В. Яковых. – Электрон. дан. – [2008]. – Режим доступа: <http://www.dissercat.com/content/formirovanie-pomekhoustoichivosti-u-yunykh-basketbolistov-na-etape-nachalnoi-sportivnoi-spet>. - (11.03.2016.)
94. Яхонтов, Е.Р. Командная сплочённость баскетболистов // Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Е.Р. Яхонтов. – СПб.: Питер, 2002. – 384 с.
95. Яхонтов, Е.Р. Индивидуальные упражнения баскетболиста / Е.Р. Яхонтов, Л.С. Кит. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 71 с.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1

#### Опросник Г. Айзенкапо определению типа темперамента

Вам предлагается несколько вопросов. На каждый вопрос отвечайте только да «+» или нет «-».

1. Часто ли вы испытываете тягу к новым впечатлениям, к тому, чтобы отвлечься, испытать сильные ощущения?
2. Часто ли вы чувствуете, что нуждаетесь в друзьях, которые могут вас понять, ободрить, посочувствовать?
3. Считаете ли вы себя беззаботным человеком?
4. Очень ли трудно вам отказаться от своих намерений?
5. Обдумываете ли вы свои дела не спеша и предпочитаете ли подождать, прежде чем действовать?
6. Всегда ли вы сдерживаете свои обещания, даже если это вам невыгодно?
7. Часто ли у вас бывают спады и подъемы настроения?
8. Быстро ли вы обычно действуете и говорите?
9. Возникало ли у вас когда-нибудь чувство, что вы несчастны, хотя никакой серьезной причины для этого не было?
10. Верно ли, что на «спор» вы способны решиться на все?
11. Смущаетесь ли вы, когда хотите познакомиться с человеком противоположного пола, который вам симпатичен?
12. Бывает ли когда-нибудь, что разозлившись, вы выходите из себя?
13. Часто ли бывает, что вы действуете необдуманно, под влиянием момента?
14. Часто ли вас беспокоит мысль о том, что вам не следовало что-либо делать или говорить?
15. Предпочитаете ли вы чтение книг встречам с людьми?
16. Верно ли, что вас легко задеть?
17. Любите ли вы часто бывать в компании?
18. Бывают ли у вас такие мысли, которыми вам бы не хотелось делиться с другими?
19. Верно ли, что иногда вы настолько полны энергии, что все горит в руках, а иногда чувствуете усталость?
20. Стараетесь ли вы ограничить круг своих знакомств небольшим числом самых близких друзей?
21. Много ли вы мечтаете?
22. Когда на вас кричат, отвечаете ли вы тем же?
23. Считаете ли вы все свои привычки хорошими?
24. Часто ли у вас появляется чувство, что вы в чем-то виноваты?
25. Способны ли вы иногда дать волю своим чувствам и беззаботно развлекаться в веселой компании?
26. Можно ли сказать, что нервы у вас часто бывают, натянуты до предела?
27. Слывете ли вы человеком живым и веселым?

28. После того как дело сделано, часто ли вы мысленно возвращаетесь к нему и думаете, что смогли бы сделать лучше?
29. Чувствуете ли вы себя беспокойно, находясь в большой компании?
30. Бывает ли, что вы передаете слухи?
31. Бывает ли, что вам не спится из-за того, что в голову лезут разные мысли?
32. Если вы хотите что-то узнать, вы предпочитаете найти это в книге или спросить у людей?
33. Бывает ли у вас сильное сердцебиение?
34. Нравится ли вам работа, требующая сосредоточения?
35. Бывают ли у вас приступы дрожи?
36. Всегда ли вы говорите правду?
37. Бывает ли вам неприятно находиться в компании, где подшучивают друг над другом?
38. Раздражительны ли вы?
39. Нравится ли вам работа, требующая быстрого действия?
40. Верно ли, что вам часто не дают покоя мысли о разных неприятностях и ужасах, которые могли бы произойти, хотя все кончилось благополучно?
41. Верно ли, что вы неторопливы в движениях и несколько медлительны?
42. Опаздываете ли вы когда-нибудь на работу или на встречу с кем-либо?
43. Часто ли вам снятся кошмары?
44. Верно ли, что вы так любите поговорить, что не упускаете любого случая побеседовать с новым человеком?
45. Беспокоят ли вас какие-нибудь боли?
46. Огорчились бы вы, если бы долго не могли видеться с друзьями?
47. Вы нервный человек?
48. Есть ли среди ваших знакомых те, которые явно вам не нравятся?
49. Вы уверенный в себе человек?
50. Легко ли вас задевает критика ваших недостатков или вашей работы?
51. Трудно ли вам получить настоящее удовольствие от мероприятий, в которых участвует много народу?
52. Беспокоит ли вас чувство, что вы чем-то хуже других?
53. Сумели бы вы внести оживление в скучную компанию?
54. Бывает ли, что вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?
55. Беспокоитесь ли вы о своем здоровье?
56. Любите ли вы подшутить над другими?
57. Страдаете ли вы бессонницей?

Экстраверсия – находится сумма ответов «да» в вопросах: 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56 и ответов «нет» в вопросах: 5, 15, 20, 29, 32, 37, 41, 51.

Если сумма баллов равна 0-10, то вы интроверт, замкнуты внутри себя.

Если 15-24, то вы экстраверт, общительны, обращены к внешнему миру.

Если 11-14, то вы амбиверт, общаетесь, когда вам это нужно.

Невротизм – находится количество ответов «да» в вопросах: 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

Если количество ответов «да» равно 0-10, то – эмоциональная устойчивость.

Если 11-16, то – эмоциональная впечатлительность.

Если 17-22, то появляются отдельные признаки расшатанности нервной системы.

Если 23-24, то невротизм, граничащий с патологией, возможен срыв, невроз.

Ложь – находится сумма баллов ответов «да» в вопросах: 6, 24, 36 и ответов «нет» в вопросах: 12, 18, 30, 42, 48, 54.

Если набранное количество баллов 0-3 – норма человеческой лжи, ответам можно доверять.

Если 4-5, то сомнительно.

Если 6 и более, то ответы недостоверны.

Если ответам можно доверять, по полученным данным строится график.



Методика «Психическая надежность спортсмена» В.Э. Мильмана

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

1. В каких случаях вы успешно выступаете в ответственных соревнованиях?
  - а) находясь в спокойном состоянии, практически не волнуясь
  - б) находясь в состоянии повышенного возбуждения
  - в) в состоянии сильного возбуждения
  
2. Сильно ли вы обычно волнуетесь на ваших соревнованиях?
  - а) да б) иногда в) нет
  
3. Вы обычно точно оцениваете степень своего волнения и других эмоциональных состояний во время соревнований?
  - а) обычно не задумываюсь б) иногда в) да
  
4. Нравится ли вам выступать в прикидках, в контрольных упражнениях на результат?
  - а) да б) не могу сказать определенно в) нет
  
5. Можете ли вы в течение наиболее важного периода сезона поддерживать стабильный уровень высоких результатов?
  - а) да б) бывают колебания в) нет
  
6. Стабильна ли ваша техника?
  - а) да б) бывают колебания в) нет
  
7. Сильно ли сбивают вас неожиданные помехи?
  - а) да б) иногда в) нет
  
8. Мешает ли вам волнение выступить в соревнованиях наилучшим образом?
  - а) да б) иногда в) нет
  
9. Вы полностью выкладываетесь на важных соревнованиях?
  - а) да б) не всегда в) нет

10. Вы охотно выполняете объемные, интенсивные нагрузки?  
а) да б) не всегда в) нет
11. Сильно ли действуют на вас неудачи?  
а) да, сильно расстраивают б) быстро забываются в) не придаю большого значения;
12. В каких случаях вы достигаете лучшего результата?  
а) при строгом сознательном контроле своих действий  
б) при автоматическом выполнении  
в) нечто среднее
13. Бывают ли у вас во время ответственных соревнований серьезные, необъяснимые ошибки, влияющие на результат выступлений?  
а) да б) иногда в) практически не бывает
14. Возникает ли у вас при удачном течении спортивной борьбы чувство, что «дело сделано», «скорее бы все закончилось»?  
а) да б) иногда в) нет
15. Когда вы обычно начинаете испытывать волнение перед ответственными соревнованиями?  
а) за несколько дней до соревнований  
б) накануне соревнований  
в) непосредственно перед выступлением
16. Трудно ли вам отключиться от мыслей о предстоящем выступлении на ответственных соревнованиях?  
а) да б) нет в) могу отключиться, но ненадолго
17. Проводите ли вы специальную настройку перед выходом на старт?  
(Можете выбрать сразу несколько вариантов ответа).  
а) нет, не провожу  
б) стараюсь успокоиться, снять напряжение  
в) стараюсь думать о чем-нибудь приятном  
г) сосредоточиваюсь на предстоящем выступлении  
д) стараюсь активизироваться, поднять физический тонус  
е) стараюсь отвлечься от мыслей о предстоящем выступлении  
ж) стараюсь вызвать в себе спортивную злость  
з) перебираю в уме тактические и технические моменты предстоящего выступления  
и) использую разминку в качестве психологической настройки

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

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

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

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

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

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

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

а) да, могу отказаться от многих жизненных благ

б) этой проблемы передо мной не возникало;

в) нет

22. Каково ваше отношение к соревнованиям?

а) соревнование – трудный экзамен

б) соревнование – это праздник

в) и то и другое

Каждый ответ относится к одному из четырех компонентов (кроме общего вопроса – 17-го) и оценивается определенным количеством баллов.

СЭУ – соревновательная эмоциональная устойчивость, СР – саморегуляция, МЭ – мотивационная сфера, СтП – стабильность и помехоустойчивость.

Подсчитайте количество баллов по каждому компоненту.

Оценка «0» баллов соответствует среднему уровню психической надежности. Оценка со знаком «-» говорит о снижении уровня психической надежности. Оценка со знаком «+» указывает на повышение уровня надежности.

№	Компоненты психической надежности											
	СЭУ			СР			МЭ			СтП		
	А	Б	В	А	Б	В	А	Б	В	А	Б	В
1	-2	1	+1									
2	-2	1	+1									
3				-2	1	+1						
4							+1		-1			
5										+1	-1	-2
6										+1	-1	-2
7										-2	-1	+1
8	-2	-1	+1									
9							+1	-1	-2			
10							+1	-1	-2			
11							+1	-1	-2			
12				+1	-1							



13	-2		+1									
14	-2		+1									
15	-2	-1										
16				-2	+1	-1						
17	Характер эмоциональных реакций: а-нейтральные; и;г;д;ж;з;и-стенические; б;в;е-астенические											
18				-2		+1						
19				-2	-1	+1						
20				-1		+1						
21							+1	-1	-2			
22							-1	+2	+1			

## Диагностика ситуативной и личностной тревожности по

Ч. Спилбергеру-Ю. Ханину

Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как Вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не задумайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

## Шкала самооценки уровня личностной тревожности

Предложения	Почти никогда	Иногда	Часто	Почти 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 другие	1	2	3	4
5. Бывает, что я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решение	1	2	3	4
6. Я чувствую себя бодрым	1	2	3	4
7. Я спокоен, хладнокровен и 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 в себе	1	2	3	4
13. Я чувствую себя в безопасности	1	2	3	4
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 и заботах	1	2	3	4

Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того как Вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

## Шкала самооценки уровня ситуативной тревожности

Предложения	Нет, это совсем не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1. Я спокоен	1	2	3	4
2. Мне ничего не угрожает	1	2	3	4
3. Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4. Я испытываю сожаление	1	2	3	4
5. Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6. Я расстроен	1	2	3	4
7. Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8. Я чувствую себя отдохнувшим	1	2	3	4
9. Я встревожен	1	2	3	4
10. Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11. Я уверен в себе	1	2	3	4
12. Я нервничаю	1	2	3	4
13. Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14. Я взвинчен	1	2	3	4
15. Я не чувствую скованности, напряженности	1	2	3	4
16. Я доволен	1	2	3	4
17. Я озабочен	1	2	3	4
18. Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19. Мне радостно	1	2	3	4
20. Мне приятно	1	2	3	4

Показатели РТ и ЛТ подсчитываются по формулам:

$РТ = \sum 1 - \sum 2 + 35$ , где

$\sum 1$  – сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18.

$\sum 2$  – сумма остальных цифр по пункты 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

$ЛТ = \sum 1 - \sum 2 + 35$ , где

$\sum 1$  – сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40.

$\sum 2$  – сумма остальных цифр по пунктам 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

До 30 баллов – низкая тревожность,

31-45 баллов – умеренная тревожность,

46 и более баллов – высокая тревожность.

## Методика «Самооценка волевых качеств студентов-спортсменов»

Н.Е. Стамбуловой

Внимательно прочитайте каждое суждение. Подумайте, насколько оно характерно для Вас. Исходя из этого, выберите соответствующий ответ из пяти предложенных и проставьте его порядковый номер напротив номера суждения в контрольном листке:

1. «Так не бывает»
2. «Пожалуй, не верно»
3. «Может быть»
4. «Наверное, да»
5. «Уверен, что да»

**Целеустремленность.**

1. Приступая к любому делу, всегда четко осознаю, чего я хочу достичь.
2. Неудача в соревновании побуждает меня тренироваться с удвоенной энергией.
3. Мои интересы неустойчивы, не могу пока определить, к чему мне стремиться в жизни.
4. Я отчетливо представляю себе, чему хочу научиться в институте.
5. Во время тренировки мне быстро надоедает работать строго в соответствии спланом.
6. Если уж ставлю перед собой определенную цель, то неуклонно стремлюсь к ее достижению, как бы ни было трудно.
7. В каждом тренировочном занятии ставлю перед собой конкретные задачи.
8. При неудачах меня всегда одолевают сомнения, стоит ли продолжать начатое дело.
9. Четкое планирование работы не характерно для меня.
10. Редко задумываюсь над тем, как можно применить знания, получаемые в институте, в будущей практической работе.
11. Никогда сам не проявляю инициативы в постановке новых целей, предпочитаю следовать указаниям других людей.
12. Обычно под влиянием разного рода препятствий мое стремление к цели значительно ослабевает.
13. У меня есть главная цель жизни.
14. После неудачи в соревновании долго не могу заставить себя тренироваться в полную силу.
15. К общественной работе отношусь с меньшей ответственностью, чем к учению и занятиям спортом.
16. Как правило, заранее намечаю конкретные задачи, планирую свою работу.

17. Постоянно испытываю потребность ставить перед собой новые цели и достигать их.
18. Начиная новое дело, не всегда четко представляю себе, к чему следует стремиться; обычно надеюсь, что это прояснится походу работы.
19. Всегда стараюсь до конца выполнить любое общественное поручение.
20. Даже при неудачах меня не покидает уверенность, что достигну поставленной цели.

### **Смелость и решительность**

1. Принимая какое-нибудь решение, всегда реально оцениваю свои возможности.
2. Не боюсь вмешаться в ситуацию на улице, если нужно предотвратить несчастный случай.
3. Мне трудно выполнять свои обещания.
4. Высказываю свое мнение, несмотря на возможность конфликта.
5. Сознание, что соперник сильнее, является для меня серьезным препятствием.
6. Легко освобождаюсь от тревоги, опасений, страха.
7. Установив для себя распорядок дня, четко его придерживаюсь.
8. Меня часто мучают сомнения.
9. Мне больше по душе, если ответственность за совместное дело несут другие, а не я.
10. Вряд ли смогу рискнуть предотвратить несчастный случай.
11. Когда анализирую свои поступки, часто прихожу к выводу, что недостаточно хорошо продумал и спланировал свои действия.
12. Как правило, избегаю рискованных ситуаций.
13. Не испытываю страха перед сильным соперником.
14. Много раз решал с завтрашнего дня начать «новую жизнь», но с утра все шло по-старому.
15. Возможность конфликта заставляет меня держать свое мнение при себе.
16. Обычно мне легко удается справиться со своими мнениями.
17. Постоянно чувствую ответственность за свои дела и поступки.
18. С трудом преодолеваю страх.
19. Для меня исключительный случай, если я не смог сдержать слово.
20. Возможность рискнуть доставляет мне радость.

### **Настойчивость и упорство.**

1. Начиная любое дело, уверен, что сделаю все возможное для его выполнения.
2. Всегда до конца отстаиваю свое мнение, если уверен, что прав.
3. Я не в состоянии принудить себя тренироваться на фоне усталости.
4. В соревновании борюсь изо всех сил до последнего мгновения.
5. Мне трудно доводить до конца общественные дела.
6. Для меня характерны планомерность, систематичность в работе.

7. На тренировочном занятии заставляю себя полностью выполнить задание, даже если очень устал.
8. Часто бросаю на полпути начатые дела, потеряв интерес к ним.
9. Мне больше по душе легкие, пусть даже менее результативные, пути к цели.
10. Не могу заставить себя планомерно заниматься в течение всего семестра, особенно по тем учебным предметам, которые даются с трудом.
11. Обычно не знаю, хватит ли у меня желаний и сил завершить начатое дело.
12. У меня никогда не появляется желание поставить перед собой труднодостижимую цель.
13. Систематически готовлюсь к учебным занятиям в институте.
14. Неудача в ходе соревнований резко снижает мою активность и желание продолжать борьбу.
15. В споре чаще всего уступаю другим.
16. До конца выполняю даже скучную и однообразную работу, если это необходимо.
17. Испытываю особое удовлетворение, если успех достался с большим трудом.
18. Не могу заставить себя работать систематически.
19. Выполняя общественные поручения, всегда добиваюсь того, что необходимо.
20. Довольно часто испытываю потребность проверить себя в трудных делах.

### **Инициативность и самостоятельность**

1. Как правило, все важные решения принимаю без посторонней помощи.
2. Мне легко удается побороть смущение и первым завязать разговор с незнакомым человеком.
3. Никогда по собственной инициативе не берусь за выполнение общественных поручений.
4. При подготовке к учебным занятиям довольно часто читаю дополнительную литературу, не ограничиваясь лекцией или учебником.
5. Отсутствие тренера на соревновании (его советов, поддержки и т. п.) значительно снижает мои результаты.
6. Больше всего мне нравится пробовать свои силы в творческой деятельности.
7. На тренировочных занятиях стараюсь придумывать новые упражнения.
8. Чувствую себя спокойно и уверенно, если кто-то руководит мною.
9. Прежде чем что-то сделать, всегда советуюсь с кем-нибудь из знакомых.
10. В разговоре или при знакомстве стремлюсь предоставить инициативу другому.
11. Для меня удобнее всего выполнять работу по точно известному образцу.
12. Обычно отказываюсь от своих планов, намерений, если другие находят их неудачными.

13. К общественной работе отношусь не формально, стараюсь сделать ее не только полезной, но и интересной.
14. При изучении любого учебного предмета не стремлюсь знать больше, чем требуется для сдачи зачета или экзамена.
15. Обычно не задумываюсь над содержанием тренировки, точно выполняю то, что предлагает тренер.
16. Стремлюсь быть организатором новых дел в коллективе.
17. Если уверен, что прав, всегда поступаю по-своему.
18. Процесс творчества не привлекает меня.
19. Результаты моих выступлений в соревнованиях практически не зависят от того, присутствует ли на них мой тренер.
20. В любую работу стремлюсь внести что-то новое, иначе мне не интересно.

#### **Самообладание и выдержка.**

1. Я легко могу заставить себя долго ждать, если это необходимо.
2. В споре мне обычно удается сохранять спокойствие и объективность.
3. Не могу нормально тренироваться, если меня что-то тревожит.
4. В течение всего соревнования четко контролирую свои мысли, чувства, действия, поведение.
5. Совершенно не переношу боли.
6. Мне удастся сохранять ясность мысли даже в самых сложных жизненных ситуациях.
7. Неприятности в институте и дома не снижают качества моей тренировки.
8. Долгое ожидание очень мучительно для меня.
9. Бывает, когда я встревожен, волнуюсь, совершенно теряю контроль над собой.
10. Во время экзамена иногда не могу ответить даже то, что знаю.
11. Считаю, что умение владеть собой не так уж важно для человека.
12. Если у меня плохое настроение, никогда не могу этого скрыть.
13. На экзамене всегда мобилизуюсь и получаю оценку не ниже той, на которую рассчитываю.
14. Не могу сдержаться, чтобы на грубость не ответить тем же.
15. В процессе соревнований с трудом владею собой.
16. Мне легко заставить себя сдержать смех, если чувствую, что он неуместен.
17. Сильное волнение, как правило, не сказывается на целесообразности моих действий и поведения.
18. В сложной ситуации обычно теряюсь, не могу быстро принять нужное решение.
19. Могу заставить себя действовать, преодолевая боль, если это крайне необходимо.
20. Специально учусь владеть собой.

#### **4. Самооценка волевых качеств студентов-спортсменов (Самбулова И.Б.)**

Целеустремленность	Смелость - решительность	Настойчивость – упорство	Самостоятельность -	Самообладание - выдержка
--------------------	--------------------------	--------------------------	---------------------	--------------------------

			ИНИЦИАТИВНОСТЬ	
1.	1.	1.	1.	1.
2.	2.	2.	2.	2.
·	·	·	·	·
20.	20.	20.	20.	20.
$\Sigma =$	$\Sigma =$	$\Sigma =$	$\Sigma =$	$\Sigma =$

$$B =$$

$$B = B + 20 =$$

$$\Gamma =$$

$$\Gamma = \Gamma + 20 =$$

Выраженность свойства						Генерализованность свойства					
№ суждений	№ ответов					№ суждений	№ ответов				
	1	2	3	4	5		1	2	3	4	5
1	-2	-1	0	+1	+2	2	-2	-1	0	+1	+2
6	-2	-1	0	+1	+2	3	+2	+1	0	-1	-2
8	+2	+1	0	-1	-2	4	-2	-1	0	+1	+2
9	+2	+1	0	-1	-2	5	+2	+1	0	-1	-2
11	+2	+1	0	-1	-2	7	-2	-1	0	+1	+2
12	+2	+1	0	-1	-2	10	+2	+1	0	-1	-2
16	-2	-1	0	+1	+2	13	-2	-1	0	+1	+2
17	-2	-1	0	+1	+2	14	+2	+1	0	-1	-2
18	+2	+1	0	-1	-2	15	+2	+1	0	-1	-2
20	-2	-1	0	+1	+2	19	-2	-1	0	+1	+2



### Определение стрессоустойчивости личности по Григорьянц И.А.

Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как Вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не задумайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

Вопросы теста	Редко	Иногда	Часто
1. Я думаю, что меня недооценивают в коллективе	1	2	3
2. Я стараюсь работать, даже если бываю не совсем здоров	1	2	3
3. Я постоянно переживаю за качество своей работы	1	2	3
4. Я бываю настроен агрессивно	1	2	3
5. Я не терплю критики в свой адрес	1	2	3
6. Я бываю раздражителен	1	2	3
7. Я стараюсь быть лидером там, где это возможно	1	2	3
8. Меня считают человеком настойчивым и напористым	1	2	3
9. Я страдаю бессонницей	1	2	3
10. Своим недругам я могу дать отпор	1	2	3
11. Я эмоционально и болезненно переживаю неприятность	1	2	3
12. У меня не хватает времени на отдых	1	2	3
13. У меня возникают конфликтные ситуации	1	2	3
14. Мне недостает власти, чтобы реализовать себя	1	2	3
15. У меня не хватает времени, чтобы заняться любимым делом	1	2	3
16. Я все делаю быстро	1	2	3
17. Я испытываю страх, что не поступлю в институт (или потеряю работу)	1	2	3
18. Я действую сгоряча, а затем переживаю за свои дела и поступки	1	2	3

Суммарное число баллов:

51-54 – очень низкий уровень стрессоустойчивости

53-50 – низкий

49-46 – ниже среднего

45-42 – чуть ниже среднего

41-38 – средний

37-34 – чуть выше среднего

33-30 – выше среднего

29-26 – высокий

18-22 – очень высокий

Чем меньше число (суммарное число) баллов вы набрали, тем выше ваша стрессоустойчивость, и наоборот.