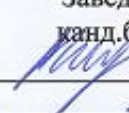


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Кафедра спортивных дисциплин

РЕКОМЕНДОВАНО К ЗАЩИТЕ
В ГЭК И ПРОВЕРЕНО НА ОБЪЕМ
ЗАИМСТВОВАНИЯ

Заведующий кафедрой
канд.биол.наук, доцент
Е.Т. Колунин


22.06. 2018 г.

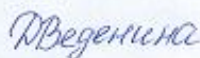
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
(магистерская диссертация)

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПОДГОТОВКИ
ЛЫЖНИЦ-ГОНЩИЦ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

49.04.01 Физическая культура

Магистерская программа «Подготовка высококвалифицированных
спортсменов в избранном виде спорта»

Выполнил работу
Студент 2 курса
очной формы обучения



Веденина
Дарья
Сергеевна

Научный руководитель
канд. пед. наук, доцент



Дмитриева
Светлана
Валерьевна

Рецензент: директор
ГАУ ТО «ЦСП»



Брохес
Елена
Валерьевна

Тюмень, 2018

АННОТАЦИЯ

В магистерской диссертации изучаются психологические характеристики лыжниц-гонщиц высокой квалификации, представлен комплекс средств и методов психолого-педагогического сопровождения.

Работа состоит из введения, трех глав, выводов, списка использованной литературы и приложения.

Во введении определены актуальность темы, цели, задачи, объект и предмет, подобраны методы исследования. Представлен комплекс средств и психолого-педагогического сопровождения подготовки лыжниц-гонщиц высокой квалификации. Сделаны выводы о проделанной работе и подведен итог исследования.

В работе представлено 5 таблиц, 4 рисунка. Список использованной литературы содержит 86 источников. Общий объем магистерской диссертации составляет 86 страниц машинописного текста.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
ГЛАВА 1. Теоретические основы психолого-педагогической подготовки лыжниц-гонщиц	
1.1 Теория и методика подготовки квалифицированных лыжников – гонщиков.....	7
1.2. Психологическая подготовка спортсменов.....	16
1.3. Учёт и управление одно психологическим ряда состоянием этим и поведением этот спортсменов него в тренировочном даже и соревновательном цель процессах.....	23
1.3.1 Психология победы в спорте высших достижений.....	31
1.3.2 Уникальность личности спортсмена – чемпиона и его качества.....	35
1.3.3 Психологическая атмосфера как фактор влияния на достижение максимальных результатов.....	37
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	
2.1. Методы исследования.....	39
2.2. Организация исследования.....	45
ГЛАВА 3. ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ОПЫТНО – ЭКСПЕРЕМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ	
3.1. Результаты исходного тестирования психологических характеристик лыжниц-гонщиц высокой квалификации	46
3.2. Комплекс средств и методов психолого-педагогического сопровождения подготовки лыжниц – гонщиц высокой квалификации.....	55
3.3. Результаты формирующегося эксперимента.....	68
ВЫВОДЫ.....	70
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	71
Приложения.....	80

ВВЕДЕНИЕ

Система подготовки спортсмена - это процесс управления его состоянием, который не возможен без тщательно скорректированной программы тренировки, объективного контроля за ходом её выполнения и текущим состоянием спортсменов.

Многие специалисты указывают на необходимость индивидуализации тренировочного процесса, иными словами, так подойти к построению подготовки, чтобы учитывать все индивидуальные особенности спортсменов. Это касается как выбора приоритетного стиля передвижения, выбора оптимальной соревновательной дистанции, так и иных сторон подготовки (Сорокин С.Г., 1994).

Однако очень часто, говоря об индивидуализации тренировочного процесса, некоторые авторы имеют в виду только особенности физического развития, тренированности, спортивного стажа спортсмена. Поэтому нередко индивидуальная работа со спортсменом сводится только к дозированию физических нагрузок. В то же время ряд специалистов (Б.А. Вяткин, Б.С. Болуев) отмечают о необходимости осуществления индивидуального подхода в психологическом отношении, а именно учет индивидуально – психологических особенностей спортсмена [53].

Составление психологической характеристики личности спортсмена: темперамент, мотивационная сфера, морально-волевая сфера, эмоциональная сфера, психические процессы (свойства внимания, восприятия, памяти, мышления) и социально-психологические особенности, позволяют тренеру скорректировать тренировочный процесс и подготовить спортсмена к удачному выступлению на соревнованиях.

Не смотря на важность данного вопроса, тренерский состав не всегда акцентирует на этом внимание, и тренировочный процесс базируют на физической, технической и тактической подготовке спортсмена, упуская из виду психологическую.

Объект исследования – тренировочный процесс лыжниц-гонщиц высокой квалификации.

Предмет исследования – средства и методы психолого-педагогического сопровождения лыжниц-гонщиц высокой квалификации.

Цель исследования - разработать и экспериментально обосновать комплекс средств и методов психолого-педагогического сопровождения подготовки лыжниц-гонщиц высокой квалификации, которая будет способствовать позитивному изменению свойств и качеств личности спортсменок.

В основу рабочей **гипотезы** легло предположение о том, что комплекс средств и методов психолого-педагогического сопровождения подготовки лыжниц-гонщиц высокой квалификации будет эффективным, если:

- изучить индивидуально–типологические и личностные особенности спортсменок;
- ввести в тренировочный процесс игры и тренировки формирования адекватной самооценки личности, средства и методы воспитания волевых качеств;
- обучить спортсменок средствам и методам саморегуляции психоэмоционального состояния;
- критерием эффективности разработанного комплекса считать позитивные изменения свойств и качеств личности спортсменок, и улучшение результативности их соревновательной деятельности.

Для достижения поставленной цели исследования нам необходимо решить следующие **задачи исследования**:

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме психологической подготовки в спорте.
2. Изучить психологические характеристики лыжниц-гонщиц высокой квалификации.

3. Разработать и экспериментально проверить комплекс средств и методов психолого-педагогического сопровождения подготовки лыжниц-гонщиц высокой квалификации.

Практическая значимость – заключается в том, что комплекс средств и методов психолого-педагогического сопровождения подготовки лыжниц-гонщиц высокой квалификации может применяться в практической деятельности тренеров по лыжным гонкам в ДЮСШ, СДЮШОР, ЦСП.

ГЛАВА 1. Теоретические основы психолого-педагогической подготовки лыжниц-гонщиц

1.1. Теория и методика подготовки квалифицированных лыжников-гонщиков

Тренировка спортсмена – это процесс многогранный, и все стороны подготовки связаны между собой. Основа планирования тренировочного процесса – календарь соревнований и состояние спортивной формы занимающегося. В фазовости развития спортивной формы заключена идея периодизации тренировочного процесса. Становление, сохранение и временная утрата спортивной формы происходит в результате строго определенных тренировочных воздействий, характер которых закономерно меняется в зависимости от фазы развития формы. В тренировочном процессе чередуются три периода подготовки: подготовительный, соревновательный и переходный [40,50].

Подготовительный период тренировок лыжников-гонщиков обычно разделяют на два больших этапа – обще-подготовительный и специально-подготовительный, каждый из которых направлен на решение определенных задач [47,57].

Тренировочный процесс на обще-подготовительном этапе может иметь различные направления. Однако основной направленностью на этом этапе остается создание и дальнейшее совершенствование спортивной формы. Основная задача состоит в разностороннем развитии физических способностей, повышении общего уровня функциональных возможностей организма, а также в совершенствовании двигательных навыков и умений.

Задача специально-подготовительного этапа постепенно подвести спортсмена к соревновательным нагрузкам. На этом этапе больше применяются средства специальной подготовки и соревновательных упражнений. С увеличением интенсивности занятий, общий объем нагрузок

вначале стабилизируется, а затем уменьшается [44,57]. Главная задача тренировочных занятий в переходном периоде направлена на поддержание общей физической подготовленности, за счёт активного отдыха, а также использования комплексов специально-подготовительных упражнений, для того чтобы поддержать специальную подготовленность и скорректировать индивидуальные технические проблемы спортсмена [56].

Соревновательный период в лыжных гонках продолжается с декабря по апрель. Основные стороны подготовки спортсмена в данном периоде характеризуются непосредственной функциональной подготовкой и адаптацией к предельным соревновательным нагрузкам. Здесь доминирующим в подготовке является подведение спортсмена к максимальной специальной тренированности и сохранение этого уровня подготовки, а так же поддержание общей тренированности. Тактическая, спортивно-техническая подготовки обеспечивают доведение избранных форм соревновательной деятельности до предполагаемого высокого результата и степени совершенства. Все стороны подготовки лыжников-гонщиков в соревновательный период тесно взаимосвязаны. Важнейшим средством и методом, на основе которого строится вся подготовка, становятся целостные соревновательные упражнения, которые занимают центральное место в тренировке и систематически выполняются в реальных условиях соревнований. Соревновательный период не делится на этапы, однако принято выделять этап предварительных соревнований, когда спортсмена подводят к наивысшим спортивным результатам и этап основных соревнований, в котором спортсмены должны достичь пика спортивной формы [24]. По мнению К.Ю. Белоликова, сохранение высокого уровня работоспособности возможно только при условии включения в тренировочный процесс занятий обеспечивающих повышение общей работоспособности. По словам автора, в соревновательном периоде сложно выделить целый мезоцикл, свободный от основных соревнований для повышения общей работоспособности, так как соревновательный период

состоит из 3-4 мезоциклов, протяженностью от 3 до 6 недель каждый. В связи с этим необходимо в мезоцикле создать условия для повышения общей работоспособности. В современной периодизации тренировки, мезоциклы, которые заканчиваются участием в ответственных соревнованиях, принято называть этапами непосредственной подготовки к соревнованиям. Проведенные Белоликовым исследования позволили установить, что этап непосредственной подготовки к соревнованиям должен состоять из чередования различных по своей направленности микроциклов:

- а) микроцикл с повышенной значимостью интенсивности нагрузки, соответствующей характеру деятельности предстоящих соревнований;
- б) микроцикл с повышенной значимостью объема нагрузки [9].

По мнению ряда авторов (М.Т. Огольцов, В.Н. Манжосов) в микроциклах со значительным объемом нагрузки, выполненной при частоте сердечных сокращений 140 – 160 ударов в минуту, ставится задача повышения уровня работоспособности спортсменов. Объем передвижения на лыжах в течение одной тренировки составляет 120 – 140% от длины соревновательной дистанции, к которой проводится подготовка [38,43].

В микроциклах с преимущественным значением интенсивности нагрузки решается задача наиболее эффективного подведения спортсменов к основным стартам.

С середины января по апрель следует выделить 2 – 3 основных соревнования, к которым будет вестись специальная подготовка. Длительность этапа непосредственной подготовки к соревнованиям определяется официальным календарем соревнований и составляет от 14 до 20 дней. В зависимости от продолжительности этапа, необходимо планировать различные по направленности микроциклы. Длительность микроцикла с преимущественным значением интенсивности нагрузки должна соответствовать продолжительности соревнований. Продолжительность микроциклов направленных на объемы нагрузки

обуславливается продолжительностью этапа непосредственной подготовки к соревнованиям [57].

По мнению ряда специалистов (М.Т. Огольцов, В.Н. Манжосов), работа с интенсивностью ниже 85 – 90 % мало эффективна для динамичного формирования специальной работоспособности лыжника. Возможность увеличения специальной работоспособности за счет наращивания объемов нагрузки практически исчерпана. Дальнейшее совершенствование тренировочного процесса связано с поиском наиболее эффективных вариантов сочетания нагрузок с различной интенсивностью и новых форм организации тренировок. Важным условием при этом является наличие надежной и объективной системы нормирования интенсивности с учетом индивидуальных способностей занимающихся [39,43]. На всем протяжении соревновательного периода подготовки квалифицированных лыжников-гонщиков, важное значение имеет рациональное планирование нескольких тренировочных занятий и отдельных занятий в тренировочных днях. Основными факторами, определяющими эффективность сочетания тренировочных нагрузок, являются направленность и воздействие на организм спортсмена и последовательность выполнения в течение дня. Совершенствование тренировочного процесса квалифицированных лыжников-гонщиков предусматривает, прежде всего, наличие наиболее объективных критериев управления подготовкой спортсменов. В педагогическом аспекте, основными рычагами воздействия на подготовленность лыжников-гонщиков является объем и интенсивность тренировочных нагрузок [57].

Существующая в последнее десятилетие тенденция интенсификации тренировочного процесса квалифицированных лыжников-гонщиков в соревновательном периоде требует поиска обоснованных подходов к процессам спортивной тренировки, учитывающих особенности соревновательной деятельности лыжников и, в первую очередь, характер

скорости передвижения на различных по длине соревновательных дистанциях.

Известно, что лыжники – гонщики далеко не одинаково выступают на различных по длине соревновательных дистанциях. Есть лыжники, которые более успешно выступают на коротких дистанциях, другие, наоборот, на более длинных. При подготовке к ответственным соревнованиям специальная работа на лыжах планируется в зависимости от задач предстоящих стартов и индивидуальных возможностей спортсменов. Если лыжник-гонщик одинаково успешно выступает как классическим, так коньковым стилем, работа планируется в соотношении 50 % на 50 % для обоих стилей передвижения.

Лыжники – гонщики, которые проявляют склонность к одному из стилей, планируют большую часть специальной работы в приоритетном способе передвижения. В этом случае объем работы на лыжах одним стилем не должен превышать 75%, так как дальнейшее увеличение объема может отрицательно сказаться на общем уровне подготовленности спортсменов. Необходимо помнить, что передвижение на лыжах классическим стилем в большей мере способствует повышению функциональной, а коньковым скоростно–силовой подготовленности. Для выявления индивидуальной склонности лыжников – гонщиков к классическому или коньковому стилю используют коэффициент гармоничности лыжных ходов, который представляет собой соотношение скорости передвижения коньковым стилем к скорости классическим стилем на одной и той же дистанции. Если индивидуальный – коэффициент гармоничности лыжных ходов больше по величине 1,11, то можно говорить, что лыжник склонен в большей мере к коньковому стилю, если меньше 1,11, то в большей мере проявляет способности в классическом стиле. Лыжники, у которых коэффициент гармоничности лыжных ходов равен 1,11 или имеет близкие значения, являются спортсменами универсалами [61].

При подготовке к главным соревнованиям нужно учесть, что в тренировочном процессе у спортсмена вырабатывается определенный ритм колебаний специальной работоспособности в течение дня и обычно пик ее регистрируется в привычное время тренировочных занятий. Следовательно, важное значение имеет организация основных тренировочных занятий и контрольных стартов в то же время дня, в которое предполагается проведение основных стартов [52]. Если планируется изменение географического положения места соревнований, необходимо менять суточный режим дня спортсмена. В зависимости от этого, планируя подготовку к ответственным соревнованиям, нужно заранее изменить кривую колебаний работоспособности так, чтобы подъем приходился на часы соревнований. Кроме этого необходимо учитывать рельеф трасс, на которых будут проводиться соревнования, и проводить подготовку на трассах схожих по своим параметрам [25]. Особый эмоциональный и физиологический фон, создаваемый обстановкой и самим процессом состязания, усиливает воздействие физических упражнений и способствует наивысшему проявлению функциональных возможностей организма за счет резервов, которые трудно полностью мобилизовать в обыденных тренировочных занятиях.

Главные соревнования являются центральными точками построения тренировки: на них ориентируется вся система подведения спортсмена к максимальному результату, распределяется интенсивность нагрузок. Интервал между такими соревнованиями устанавливается не только с расчетом на полное восстановление работоспособности, но и с учетом всех требований полноценной подготовки к главным стартам. При этом учитываются, по возможности, все конкретные особенности данных соревнований [60]. Остальные старты носят тренировочный характер; специальная подготовка к ним, как правило, не проводится. Как уже не раз отмечалось, многие специалисты указывают на необходимость индивидуализировать тренировочный процесс, или, иными словами, так

подойти к построению подготовки, чтобы учитывать все индивидуальные особенности спортсменов. Это касается как выбора приоритетного стиля передвижения [55], выбора оптимальной соревновательной дистанции, так и иных сторон подготовки спортсмена [56].

Однако очень часто, говоря об индивидуализации тренировочного процесса, некоторые авторы имеют в виду только особенности физического развития, тренированности, спортивного стажа спортсмена. Поэтому нередко индивидуальная работа со спортсменом сводится только к дозированию физических нагрузок. В то же время ряд специалистов (Б.А. Вяткин, Б.С.Болуев) отмечают о необходимости осуществления индивидуального подхода в психологическом отношении, а именно учет индивидуально-психологических особенностей спортсмена, особенностей характера, воли, свойств нервной системы и темперамента, интересов, настроения способностей, образа мышления и памяти [53].

Кроме общих особенностей спортивной деятельности, которые обуславливаются свойствами типа нервной системы лыжников – гонщиков, необходимо учитывать некоторые факты проявления типологических особенностей в лыжных гонках [39].

Так, например спортсмены неуравновешенные (с преобладанием процессом возбуждения), как правило, чрезмерно быстро начинают гонку. То же самое происходит с ними на подъемах - под конец не всегда хватает сил. Для уравновешенных, инертных спортсменов, наоборот, характерно ровное прохождения дистанции и неумение в нужный момент увеличить скорость.

С другой стороны, неуравновешенность, способность к быстрому взрывному действию – необходимое качество для лыжника, стартующего в эстафетных гонках. Именно такие спортсмены рекомендуются в качестве стартеров на первый этап эстафеты [53].

Особенно важно учитывать выше перечисленное на этапе подготовки к соревнованиям, так как лишь гармоничное развитие уровня физической, тактической и психологической подготовленности, дает оптимальный для

данного спортсмена конечный спортивно-технический результат. Выявление разумного соотношения упражнений, направленных на развитие различных качеств, установление оптимального соотношения больших нагрузок и рационального отдыха, диагностика функционального состояния спортсменов необходимы для повышения результатов волнообразно, чтобы объективизировать процесс этапа непосредственной подготовки к соревнованиям, для индивидуального планирования и коррекции тренировочных занятий. В последние годы в лыжных гонках разработаны типичные модели предсоревновательной подготовки к главным соревнованиям сезона.

Продолжительность этапа непосредственной подготовки составляет примерно 6 недель и подразделяется на два трехнедельных мезоцикла. В первом мезоцикле обще-подготовительная часть отсутствует, работа направлена на специальную подготовку, нагрузка постепенно снижается от микроцикла к микроциклу. Общий объем работы в день составляет от 3 до 5 часов. Во втором мезоцикле он меньше – от 1 до 3 часов. На данном этапе общий объем работы насчитывает 50 – 60 % по отношению к наиболее напряженным этапам годичного цикла, а интенсивность достигает максимальных величин. Особое внимание уделяется всестороннему восстановлению спортсмена. Хороший результат можно ожидать лишь в том случае, если в течение последнего мезоцикла наступило полное физическое и психическое восстановление. Данный план тренировочной работы на этапе непосредственной подготовки широко опробован. В лыжных гонках при реализации такой подготовки в 60 – 80 % случаев обеспечивает выход на высокие достижения к моменту основных стартов [60].

С данной формой этапа непосредственной подготовки к соревнованиям в последние годы успешно конкурирует и другая. Суть ее сводится к тому, что главные отборочные соревнования проводятся незадолго до основных стартов сезона. К отборочным соревнованиям проводится специальная

подготовка. После него спортсмены в течение двух недель проводят тренировки, построенные по принципу предсоревновательных мезоциклов.

Тактическая, техническая, психологическая и физическая подготовленность спортсмена всегда проявляется в сложном сочетании, обеспечивающем достижение наивысших спортивных показателей как в соревновательной деятельности в целом, так и в ее частях.

Тесная взаимосвязь различных сторон подготовленности при их проявлении в условиях соревнования предопределяет подход к характеристике структуры соревновательной деятельности в лыжных гонках. Различные параметры, характеризующие те или иные компоненты соревновательной деятельности, часто слабо связаны между собой и требуют строго дифференцированной оценки и совершенствования. Определив уровень совершенства отдельных составляющих, можно объективно оценить лимитирующие стороны в структуре соревновательной деятельности каждого спортсмена, а также индивидуально разработать для него модель соревновательной деятельности и спланировать пути ее достижения.

Техническая, психологическая, физическая подготовки опираются на развитие функциональных возможностей организма спортсмена. Хотя все виды подготовки тесно взаимосвязаны между собой, функциональную подготовку, на наш взгляд, нужно выделить как самостоятельный вид подготовки, по ряду причин:

- необходимо уметь измерять и планировать развитие функциональных возможностей спортсмена;
- успешность подготовки лыжника-гонщика во многом определяет функциональная подготовленность.

Существует много средств и методов функциональной подготовки. В основном это те же методы, которые используются в других видах подготовки, но существует ряд специальных методов. Сюда следует отнести различные методы подготовки в измененных условиях внешней среды (в

условиях высокогорья и среднегорья, использование специальных масок или гипоксических палаток) [3, 19]. Функциональную подготовку спортсмена необходимо четко планировать, так как в экстремальных ситуациях именно функциональные возможности спортсмена и его физиологические резервы играют решающую роль [62].

Функциональная подготовка в теории спорта не выделена в самостоятельный раздел и нет достаточно четкого ее анализа. Видимо поэтому этот вид подготовки часто входит в компетенцию физиологов, психологов и врачей, работающих со спортсменами. На самом же деле специалисты должны только контролировать функциональную подготовленность спортсмена и давать практические рекомендации, а планирование функциональной подготовки на практике входит в обязанности тренера [3].

1.2. Психологическая подготовка спортсменов

Психологическая подготовка спортсменов - процесс психологических и педагогических воздействий, необходимых для усовершенствования психических качеств, развития психологической подготовки к тренировкам и успешному преодолению соревнований. На этапах многолетней подготовки спортсмена, возникает множество препятствий как эмоциональных, так и физических, поэтому волнение и страх могут помешать в достижении результатов, к которым стремится и готовится спортсмен. (Максименко, А.М., 2001)

Современное состояние развития спорта, а соответственно и уровень спортивных результатов, ставит перед всеми науками, в том числе и перед психологией, ряд проблем, требующих пересмотра стандартных решений и устоявшихся представлений. Одной из немаловажных проблем, требующей пересмотра, является проблема психологической подготовки, которая до настоящего времени, в связи с запросом спортивной практики, являлась основной для психологии в спорте [17].

Общепризнанным на современном этапе является тот факт, что психологическая готовность спортсмена является организованным, управляемым процессом реализации его потенциальных психических возможностей в объективных результатах, адекватным этим возможностям и становится определяющим фактором победы в соревнованиях.

В последнее десятилетие психологи спорта и специалисты смежных наук (психофизиологии, биофизики) уделяют особое внимание разработке технологий психологической подготовки высококвалифицированных спортсменов на основе соответствующих методов психодиагностики. Стоит отметить, что речь в данном случае идет именно о создании новых технологий психодиагностики и психотренинга, а не о совершенствовании существующих методов психологической поддержки тренировочного процесса [4, 14].

Психологическую готовность рассматривают как одно из психических состояний спортсмена, которое представляет собой динамическую структуру и характеризуется:

- уверенностью спортсмена в своих силах;
- сформированным, актуализированным мотивом участия в соревнованиях и стремлением активно бороться за достижение поставленной цели;
- оптимальным уровнем эмоционального возбуждения;
- высокой степенью помехоустойчивости по отношению к различным внутренним и внешним факторам природной и социальной среды [45].

Трудности психологической подготовки спортсменов связаны с высокими требованиями их соревновательной деятельности, нарастающий накал спортивной борьбы и экстремальности ее условий, а завоевание спортивных рекордов требуют наивысшего напряжения психических и физических сил.

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для

успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них (Курамшин Ю.Ф.). Различают два вида психологической подготовки спортсменов: специальную психологическую подготовку непосредственно к эффективному участию в предстоящем соревновании и общую психологическую подготовку, как полную развитие в процессе систематических тренировочных занятий психических функций и психологических качеств личности, необходимых спортсмену для успешной спортивной деятельности. Специальная психологическая подготовка спортсмена, являясь важнейшей и конечной задачей подготовки, не может быть результативной, если она не опирается на общую психологическую подготовку.

Общая психологическая подготовка спортсмена аналогична общей физической подготовке и опирается на совершенное развитие необходимых для спортивной деятельности психических функций и психологических качеств личности. Если у спортсменов близок уровень технико-тактической и физической подготовки, то решающую роль будет играть психологическая готовность спортсмена к соревнованию.

Исходя из того, что психологические состояния служат фоном, придающим ту или иную окраску течению психологических процессов и действий спортсмена, состояние психологической готовности можно представить как уравновешенную, относительно устойчивую систему личностных характеристик человека, на основе которых разворачивается динамика психологических процессов, направленных на ориентировку спортсмена в предсоревновательных ситуациях и в условиях соревновательной борьбы, на адекватную этим условиям саморегуляцию собственных действий, мыслей, чувств, поведения в целом, связанных с решением частных соревновательных задач, ведущих к достижению намеченной цели [12].

Из этого следует, что психологическая подготовка направлена на формирование у спортсмена адаптации к экстремальным условиям

соревновательной деятельности и установки на эту деятельность. Это обусловлено, во-первых разносторонностью условий соревнований, а во-вторых - неповторимостью, индивидуальным своеобразием личности. Если у спортсмена высокая психологическая устойчивость, это будет способствовать:

1. наилучшему использованию физической и технической подготовленности,
2. позволит противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, перевозбуждение и т.д.) [35,51].

На современном этапе уровень физическая подготовленность спортсменов находится на очень близком уровне, поэтому решающим фактором для победы в соревнованиях становится психологическая готовность. Следовательно, основной задачей перед психологическим отбором и спортивной профориентацией в юном возрасте стоит помощь в определении предпосылок развития необходимых психических качеств.

Неумение управлять своими эмоциями может свести к нулю результаты многолетних тренировок спортсмена. Регулярная психодиагностика в тренировочном процессе необходима для учета индивидуальных особенностей спортсмена, формировании и развитии необходимых для победы психических качеств и умений [54,46].

В спорте высших достижений нередко выдающиеся спортсмены являются обладателями уникальных способностей, на проявлении которых основывается вся его соревновательная деятельность. Своевременно определить особенности психики и разработать для каждого занимающегося индивидуальный план развития способностей, систему предсоревновательного и соревновательного поведения - это область деятельности спортивного психолога [13].

Психика спортсмена, на ответственных этапах подготовки и выступлений на соревнованиях, обладает повышенной чувствительностью,

так как человек практически постоянно находится в предстрессовом состоянии и экстремальных условиях.

Эффективность подготовки спортсмена определяется его выступлением на соревнованиях, но даже самая совершенная подготовка не гарантирует победы. Именно непредсказуемость результатов и делает спортивные состязания всегда зрелищными и интересными, поэтому поиски новых методов подготовки, тактики и стратегии соревновательного поведения, творческие находки и неудачи - это удел всех участников тренировочного процесса [11].

Спортивная деятельность, как и любая другая, характеризуется мотивацией. Многие авторы дают следующее определение мотивации: "Побудительное состояние личности спортсмена, формирующееся в результате соотнесения им своих потребностей и возможностей с предметом спортивной деятельности, служащее основой для постановки и осуществления целей, направленных на достижение максимально возможного на данный момент спортивного результата".

Мотивация базируется на потребностях спортсмена, а, следовательно, напрямую отражает его систему ценностей. Основной побудительный мотив в спорте высших достижений – это победа. Связь между мотивацией и возможностями спортсмена не проста и определяется многими факторами. Целью профессионального спорта является победа, занятие первого места, но эта цель не может быть единственной. В спорте не может быть постоянного выигрыша и, если вы ставите перед собой единственную цель – победа, то, проиграв, вы теряете все, в том числе и веру в себя. Если спортсмен не ставит больше перед собой других целей, он не сможет долго и стабильно выступать. Если же вы имеете разные цели, то в случае проигрыша, вы все же обеспечите себе достижение ряда других целей и сможете продолжать развиваться, становясь при этом все лучше.

Определение целей – это основа, на которой зарождается мотивация спортсмена. Сформулировав правильно цель, вы будете двигаться только

вперед, но если в формулировку цели вкралась ошибка, то такая цель не принесет желаемого результата и может увести в сторону, помешав добиться успеха. Много ученых занимались изучению влияния грамотно поставленной цели на достижение результата и на эту тему посвящено множество работ [33, 45].

В спортивной практике прочно утвердилось понятие «уровень эмоционального возбуждения», – это состояние человека, которое возникает в результате чрезмерной активации нервной системы. Его подразделяют на разные уровни: низкий, средний, высокий. Разнообразие же эмоций нет предела.

Однако и их принято разделять на две большие группы: положительные (такие как радость, доверие, ликование, удовольствие, восторг, гордость, уверенность.) и отрицательные эмоции (страх, тревога, враждебность, расстроенное состояние, раздражение, вина, стыд, отчаяние).

Эмоциональное возбуждение так же имеет уровни, или степень силы волнения, в котором находится человек. При сильном волнении, говорят об очень высоком уровне эмоционального возбуждения, если же наступает успокоение, констатируют, что уровень эмоционального возбуждения снизился. Следовательно, понятие об уровне эмоционального возбуждения позволяет ориентироваться в силе переживаний человека [1]. Важно отметить, что спортивная деятельность будет успешной только в том случае, если она протекает на фоне оптимального для данной деятельности уровня эмоционального возбуждения. Лишь некоторые спортсмены сознательно вызывают у себя тот уровень эмоционального возбуждения, который оптимален для предстоящего соревнования или тренировки.

Как известно, всех людей можно условно разделить на четыре группы по такому критерию, как соотношение избеганию неудач и стремления к победе. В спорте выделяют следующие типы:

1. тип А – высокий уровень страха неудачи и большие амбиции;

2. тип Б – невысокий уровень страха неудачи и большие амбиции;
3. тип В – высокий уровень страха неудачи и скромные амбиции;
4. тип Г – невысокий уровень страха неудачи и скромные амбиции.

К типу Б относят спортсменов с психологией победителя, но это всего лишь 20% выступающих спортсменов. Основная часть спортсменов люди типа А. Следовательно, психологией победителя обладает только один из пяти спортсменов от рождения. Тип В и Г у людей в спорте высших достижений почти не встречается.

Специфическими особенностями современных технологий психологической подготовки в спорте высших достижений, получивших в мировой практике обобщенное название "ментальный тренинг", являются:

1. ориентация процесса систематического психотренинга на формирование психических качеств и навыков, которые в свою очередь способствуют достижению пика спортивного мастерства при одновременном повышении качества психосоматического здоровья спортсмена;
2. обучение спортсмена трансформации психического состояния с целью использования в условиях соревновательной деятельности альтернативного состояния сознания;
3. обеспечение позитивного развития личности спортсмена в ходе тренировочного процесса и повышение его духовного потенциала.

Ментальный тренинг как технология психотренинга в спорте высших достижений был сформирован в середине 80-х годов. На современном этапе более 75% высококвалифицированных спортсменов в Швеции, США, Канаде и других странах используют системы ментальной тренировки [5].

Разработанные технологии ментального тренинга имеют ряд принципиальных отличий от других психотехнических методов. К примеру, он носит долговременный комплексный характер, а также объединяется с учебно-тренировочным процессом. Модели ментального тренинга, используемые в России, имеют некоторые отличия, например, выраженная психолого-педагогическая направленность, нацеленная на выработку

психических качеств и навыков, которые формируют высокий моторно-психический (психоэнергетический) потенциал спортсмена и уверенность в достижении успеха в условиях соревновательной деятельности.

Следует отметить, что ментальная тренировка представляет собой структурно-целостную систему психической подготовки, обеспечивающую тренинг основных психофизиологических механизмов, связанных с реализацией спортивной деятельности. Ещё одна немаловажная отличительная черта ментальной тренировки, является четкая сопряженность программ психотренинга с различными периодами и циклами подготовки к соревнованиям. Отмеченные особенности ментальной тренировки дают возможность спортсменам самостоятельно и систематически вести психическую подготовку к выступлению в ответственных соревнованиях и снимают индивидуальную зависимость спортсмена от личности конкретного психолога. Заслуженный тренер России Р.М. Забалуев (биатлон) подчеркивает, что "... используя ментальный тренинг, за два года мы подготовили 5 мастеров спорта международного класса и дали в сборную команду России по летнему и зимнему биатлону 8 спортсменов" [15].

Резюмируя вышесказанное, базу используемой в России системы ментального тренинга составляет обучение спортсмена психической саморегуляции и активному вхождению в так называемое альтернативное состояние сознания (АСС) [14].

1.3 Учёт и управление психологическим состоянием и поведением спортсменов в тренировочном и соревновательном процессах

Под управлением состояния и поведения спортсменов в тренировочном процессе понимается группа из важнейших функций и систем, обеспечивающих поддержание оптимальной структуры, реализацию программ и целей.

Управление процессом тренировки осуществляется при активном и сознательном участии спортсмена и предусматривает три группы операций:

1. Информация о состоянии спортсменов (показатели технико-тактической, психической и физической подготовленности, реакция различных функциональных систем на тренировочные и соревновательные нагрузки, параметры соревновательной деятельности и т. п.);
2. Анализ выше перечисленной информации на основе сопоставления заданных и фактических параметров, разработка путей планирования и коррекции характеристик тренировочной и соревновательной деятельности в направлении, обеспечивающем достижение заданного эффекта;
3. Принятие и реализацию решений путем разработки и внедрения целей и задач, планов и программ, средств и методов, обеспечивающих достижение заданного эффекта тренировочной и соревновательной деятельности.

Базой для управления процессом спортивной тренировки служат колебания функционального состояния спортсмена, его многообразные и постоянно изменяющиеся возможности, информация о которых поступает от спортсмена к тренеру при помощи обратных связей четырех типов:

1. Информация, идущая от спортсмена к тренеру (настроение, сведения о самочувствие, отношение к работе);
2. Информация о тренировочном процессе (объем тренировочной работы, ее выполнение, замеченные ошибки);
3. Данные о срочном тренировочном эффекте (величина и характер сдвигов в функциональных системах, вызванных тренировочной нагрузкой);
4. Сведения об отставленном и кумулятивном тренировочном эффекте (изменения в состоянии тренированности и подготовленности спортсмена).

Объектом управления в спортивной тренировке является состояние спортсмена и его поведение – этапное, текущее и оперативное, являющееся следствием применяющихся тренировочных и соревновательных нагрузок,

всего комплекса воздействий в системе спортивной подготовки. Целью управления тренировочным процессом является оптимизация поведения спортсмена, развитие тренированности и подготовленности, обеспечивающее достижение наивысших спортивных результатов.

Управление тренировочным процессом предусматривает комплексное использование как возможностей системы спортивной тренировки (средств и методов, принципов, закономерностей, положений), так и не тренировочных факторов системы спортивной подготовки (оборудования и тренажеров, специального инвентаря, климатических факторов, средств восстановления, организационных моментов). С одной стороны, это определяет чрезвычайную сложность управления и спортивной тренировке, а с другой стороны, его большую эффективность в случае обоснованности реализованных решений. В соответствии с необходимостью управления различными состояниями спортсмена в процессе тренировки выделяют несколько видов управления:

1. Этапное управление - направленно на оптимизацию подготовки в крупных структурных образованиях тренировочного процесса (этапах многолетней подготовки, макроциклах, периодах);
2. Текущее управление обеспечивает оптимизацию поведения спортсмена в микро- и мезоциклах тренировки, отдельных соревнованиях;
3. Оперативное управление - оптимизация реакций организма, характеристик двигательных действий при выполнении отдельных упражнений, режима работы и отдыха, программ тренировочных занятий, в отдельных стартах.

Управление, в общем виде, может быть определено как упорядочение системы, т. е. приведение ее в соответствие с объективной закономерностью, действующей в данной сфере. При этом важно учитывать, что управление системой, противодействие влияющим на нее факторам дезорганизации осуществляется естественными, самой системе присущими средствами и механизмами. Динамическая система, в этом плане, выступает в качестве самоуправляемой системы, заключающей в себе, по существу, две

подсистемы: управляющую и управляемую, которые в единстве образуют систему управления.

Для осуществления рационального управления в процессе спортивной тренировки и дальнейшей ее разработки нужно обеспечить подход, при котором на первый план были бы выдвинуты конкретные цели и соответствующие их достижению процессы, протекающие в системе реализации задач управления. Таким образом, все элементы окажутся связанными не только структурно, но и функционально. В этом случае упустить какое-либо важное звено весьма сложно, так как каждому входу в процессе обязательно соответствует выход. Наиболее эффективными эти представления оказываются для разработки систем поэтапного управления, разработки перспективной программы на относительно длительный период подготовки.

Этапное управление предусматривает такое построение тренировочного процесса в его крупных структурных образованиях (периодах, макроциклах, этапах многолетней подготовки), которое обеспечило бы достижение запланированных результатов и структуры соревновательной деятельности, а также степени совершенства различных сторон подготовленности (физической, технической, тактической и др.). Это связано с реализацией ряда операций, предусмотренных циклом этапного управления в спортивной тренировке.

Эффективность этапного управления, прежде всего, обуславливается наличием представлений об оптимальной структуре соревновательной деятельности и соответствующей структуре тренированности и подготовленности в том или ином виде спорта и его конкретной дисциплине. В случае достаточно точных и всесторонних знаний можно рассчитывать на успешную реализацию других операций цикла этапного управления.

Несоответствие данных или односторонность сведений, отображающих структуру соревновательной деятельности, и подготовленности резко ограничивает возможность объективного управления тренировочным

процессом. Так, например, случается, если в структуре соревновательной деятельности отсутствуют значимые самостоятельные характеристики, или в структуре подготовленности присутствуют параметры, связанные с уровнем технической и физической подготовленности и одновременно опущены показатели тактической или психической подготовленности.

В качестве важнейшей операции в цикле этапного управления используют разработку моделей соревновательной деятельности и подготовленности, которые должны быть использованы в качестве ориентира на данном этапе совершенствования. Далее следуют такие операции как, оценка уровня подготовленности спортсмена, его функциональных возможностей, эффективности соревновательной деятельности и сопоставление индивидуальных данных с модельными как основы для выбора направлений работы и путей достижения заданного эффекта. После чего осуществляют подбор средств и методов тренировочного воздействия, выбор оптимального варианта структуры этапа, макроцикла или периода подготовки (его продолжительность, объем работы, соотношение работы различной направленности, тренировочных и соревновательных нагрузок и т. п.).

Завершающими этапами цикла является поэтапный контроль за эффективностью тренировочного процесса и в случае необходимости его коррекция.

Важнейшим методологическим моментом в системе этапного управления является необходимость полной сбалансированности сведений и возможностей, относящихся к различным операциям рассматриваемого цикла.

Основой для разработки модельных характеристик, системы контроля и содержания тренировочного процесса служат четкие (желательно количественные) представления о структуре соревновательной деятельности и подготовленности спортсмена. В процессе этапного управления следует учитывать необходимость строгого соответствия знаний, используемых при

реализации различных операций цикла этапного управления специфике конкретного вида спорта и его отдельной дисциплины, этапу многолетней подготовки, периоду тренировочного макроцикла, уровню квалификации спортсмена. В частности, при анализе структуры соревновательной деятельности и соответствующей ей структуры подготовленности необходимо опираться на объективный анализ факторов, определяющих уровень спортивных достижений в лыжном спорте и его отдельной дисциплине, понимая многообразие и сложность требований к оптимальной структуре соревновательной деятельности и подготовленности, диктуемых спецификой вида спорта.

Принятая в тех или иных видах спорта система соревнований предопределяет реализацию управленческих решений при построении тренировочного процесса в различных структурных образованиях. Например, система соревнований в футболе с 9-10 – месячным соревновательным периодом создает большие сложности для сочетания задач эффективной и всесторонней подготовки и полноценной соревновательной деятельности, затрудняет использование ряда закономерностей и принципов спортивной тренировки. В нашем же случае система соревнований, наоборот создает хорошие предпосылки для полноценной периодизации спортивной тренировки. С ростом квалификации спортсменов, этапа многолетней подготовки, периода макроцикла существенно изменяется состав и направленность средств, способных оказать полноценное тренирующее воздействие. Так, например, если развитие специальной выносливости у лыжников-гонщиков на длинные дистанции, находящихся на ранних этапах многолетней подготовки и имеющих относительно невысокую квалификацию, успешнее всего осуществляется за счет повышения мощности аэробной системы энергообеспечения, выражаемой такими показателями, как минутный объем дыхания (МОД), минутный объем крови (МОК), максимальное потребление кислорода (МПК), то у высококвалифицированных спортсменов этот путь

абсолютно не перспективен, а работа должна быть направлена на повышение экономичности, устойчивости и вариативности деятельности систем энергообеспечения.

Текущее управление связано с оптимизацией тренировочного процесса в микроциклах, мезоциклах, отдельных соревнованиях или их серии, разработкой таких сочетаний факторов тренировочного воздействия, соревновательных стартов, средств направленного восстановления и стимуляции работоспособности, дней отдыха, которые обеспечивали бы эффективные условия для полноценной адаптации организма спортсмена в нужном направлении, проявления имеющихся возможностей в соревнованиях. Основные условия для адаптации организма:

1. Обеспечение соотношений тренировочных занятий с малыми, средними, значительными и большими нагрузками, способных, с одной стороны, стимулировать адаптационные процессы, а с другой - создавать условия для полноценного протекания этих процессов;
2. Оптимальное соотношение в мезоциклах нагрузочных и восстановительных микроциклов как основы для эффективной адаптации;
3. Рациональное соотношение в микроциклах и мезоциклах работы различной подготовленности, тренировочных и соревновательных нагрузок;
4. Направленное управление работоспособностью, восстановительными и адаптационными процессами путем комплексного применения педагогических и дополнительных средств (фармакологических, физических, климатических, психологических, материально-технических).

Реализация возможностей текущего управления осуществляется 2 путями:

<p>Применение стандартных «блоков» из серий тренировочных занятий, моделей тренировочных дней, микро- и мезоциклов, сочетаний тренировочных программ, восстановительных и стимулирующих средств. В основе таких «блоков», моделей, сочетаний научно-обоснованные положения, отражающие закономерности развития утомления и восстановления при выполнении работы различной направленности и продолжительности, формирования адаптации к факторам воздействия на организм спортсмена тренировочных и соревновательных нагрузок и др. Знание закономерностей построения этих элементов, их сочетания и особенностей воздействия на организм спортсмена позволяет тренеру достаточно, эффективно управлять его состоянием, не прибегая к данным специального контроля.</p>	<p>Постоянный текущий контроль за работоспособностью спортсменов, приспособления к факторам тренировочного воздействия, развитием процессов утомления и восстановления, возможностями основных функциональных систем и их реакциями на предельные и стандартные нагрузки и др. Данный путь, хотя и требует дополнительных знаний, привлечения специалистов (физиологов, биохимиков и др.), специальной аппаратуры, позволяет точно оценивать текущее состояние спортсмена и в соответствии с этим планировать величину и направленность нагрузок занятий, режим работы и отдыха в микроциклах, выбор наиболее эффективных методов и средств тренировочного воздействия.</p>
--	---

Оперативное управление предусматривает достижение заданных характеристик двигательных действий, реакций функциональных систем организма при выполнении отдельных тренировочных упражнений и их комплексов на соревнованиях. Такой вид управления связан с использованием показателей, составляющих запас средств оперативного контроля, анализ полученных данных с заданными установками и выработкой на этой основе путей коррекции тренировочного процесса. В частности, оперативное управление является решающим фактором, определяющим эффективность совершенствования различных сторон подготовленности, особенно тактической технической, физической.

Управлению на основе данных оперативного контроля подлежат такие характеристики параметров тренировочной нагрузки, как количество и продолжительность отдельных упражнений, продолжительность пауз между отдельными упражнениями, интенсивность работы при их выполнении и т.п.

С этой целью оцениваются самые различные показатели, отражающие возможности организма спортсменов, их реакцию на нагрузки. Так, при развитии различных видов выносливости широко используют оперативное управление интенсивностью работы по показателям количества лактата в крови и частоты сокращений сердца (ЧСС). При развитии различных видов силы величина отягощений определяется путем оперативного контроля за максимальными показателями силы при выполнении различных упражнений. Оперативное управление продолжительностью пауз между отдельными упражнениями осуществляется по показателям, характеризующим состояние систем, несущих основную нагрузку при выполнении соответствующих упражнений. Современные технические средства позволяют оперативно регистрировать и доводить до спортсмена информацию о динамических и кинематических характеристиках движений, реакциях основных функциональных систем, их соответствии заданным характеристикам, что в значительной мере повышает эффективность оперативного управления в процессе спортивной тренировки. Оперативное управление соревновательной деятельностью связано с постоянной информацией спортсмена об эффективности его действий, особенностях выступления основных конкурентов, выдерживания технико-тактических планов. В лыжных гонках она достаточно проста и позволяет спортсмену корректировать свои действия на основе объективно получаемой информации со стороны тренеров, партнеров, судей, соперников. Спортсмен или команда постоянно получают информацию об указаниях тренера по коррекции действий, выдерживании заданного технико-тактического плана, сведения о выступлениях основных соперников.

1.3.1 Психология победы в спорте высших достижений

Психология победителя может быть сформирована у юного и даже у взрослого спортсмена при условии использования тех особенностей работы мозга, которыми обладает данный спортсмен. Основными составляющими психологии победителя являются грамотное использование языка при постановке цели, умение хорошо формировать результат, понимание значимости правильной мотивации, стрессоустойчивость, уверенность в себе и умение управлять своими состояниями[34].

Во всех видах человеческой деятельности секрет успешности и мастерства одинаков, и, если вы усвоите его, вы сможете стать, успешны в разных областях своей жизни, а не только в спорте.

В области спортивной психологии, по мнению ведущих специалистов, в процессе соревнований и подготовки перед спортсменом стоят 2 цели: показать максимально возможный результат и сделать этот результат постоянным.

Психология победы в спорте достаточно стабильна. На вершине спортивных результатов удерживаются только те спортсмены, которые выступают стабильно хорошо. Спортсмены, обладающие психологией победителя в полной мере, не боятся проиграть, так как расценивают отсутствие выигрыша не как проигрыш, а как сигнал того, что в процессе подготовки к соревнованию что-то необходимо менять.

Соревнования могут быть расценены как измеритель достигнутого спортсменом уровня спортивного мастерства. В понятие спортивного мастерства входят контроль своего мышления и способность спортсмена владеть своими чувствами и состояниями [33]. Модель мастерства можно мысленно представить себе как две ступеньки, нижняя из которых представляет сознания, умения и навыки, необходимые для овладения данным видом деятельности, а верхняя, как особенности, которые отличают мастера от новичка. Для реализации данных целей спортсмену потребуются

его психологический запас. Характеристиками этого ресурса в основном являются:

- наличие сильной внутренней мотивации и отсутствие необходимости во внешней мотивации;
- настрой на выигрыш в соревнованиях любого уровня, готовность проявить все свои способности в процессе соревнования;
- способность видеть различия между количеством заработанных очков в процессе выступления и своей спортивной формой;
- способность выдерживать критику и готовность учиться на своих ошибках;
- не сдаваться и не терять надежды, способность сохранять позитивный подход к себе и к своему выступлению;
- способность владеть своими чувствами;
- способность играть только разумом и телом, но не эмоциями (тем более негативными);
- способность человека в напряженные моменты сохранять спокойствие и стабильность;
- сохранять необходимый уровень концентрации в течение всего выступления;
- способность стабилизировать состояние энергичности и бодрости;
- способность сохранять уверенность в себе в различных ситуациях соревнования;
- способность полностью осознавать свой потенциал;
- способность в каждом выступлении проявить весь свой потенциал.

Вышеперечисленные характеристики дают нам понимание того, из каких компонентов необходимо выстраивать психологию чемпиона. Если сказать коротко, то, наверное, главное отличие между спортсменом с психологией победителя и спортсменом, не обладающим этим качеством, заключается в четкости, конкретности поставленной цели и в отношении к проигрышу. Принято считать, что все вышеперечисленные качества даются отдельным счастливым от рождения, однако, на самом деле всем этим

качествам возможно обучить. Хорошо известно, что есть люди, от рождения, имеющие огромный талант успешно выполнять определенные действия.

Когда их спрашивают, как они это делают, они совершенно искренне затрудняются ответить на этот вопрос. Однако, другие люди с помощью специальных методик сумели выстроить модель успешного поведения, но модель построена на основе воспроизведения тех действий, которые на самом деле выполняют успешные люди, не осознавая этого. Моделирование успешности основано на использовании идеи о том, что все наше поведение регулируется нервной системой, и весь опыт, который мы получаем в течение жизни, кодируется и сохраняется в нервной системе навсегда. Следовательно, можно предположить, что одинаковые стимулы будут вызывать похожие реакции организма. Ещё одна из идей, используемая в моделировании успешной деятельности, заключается в том, что слово играет ведущую роль в программировании нашего поведения, так как непосредственно связано с опытом, закодированным в нервной системе. Под опытом мы подразумеваем ту информацию, которая поступает в наш мозг непосредственно через органы чувств. Но посредством слова мы формирует тот или иной тип своего поведения и именно в практике использования слова для формирования своего поведения и скрыт секрет психологии победителя.

Секрет психологии победителя прост: в его основе лежит привычка к позитивному мышлению. Основная идея, на которой выстроены все модели поведения, заключается в том, чтобы вначале разбить его на составляющие части. Так как наш мозг работает по принципам, аналогичным работе компьютера, то и многие моменты работы с компьютером вполне допустимо переносить на программирование поведения: своего собственного или чужого. Каждый пользователь компьютера знает, что машина на выходе может выдать только тот результат, получение которого было предположено программой на входе. То же самое происходит с нашим мозгом: программу своего поведения мы закладываем в него словами, которые произносим [33].

1.3.2 Уникальность личности спортсмена-чемпиона и его качества

В спортивной деятельности среди общего числа действующих спортсменов выделяется особая категория людей, отличающихся от всех других не только значительно более высокими результатами соревновательной деятельности, но и выраженными отличиями в личностном развитии. Впервые определение «спортсмен-чемпион» было предложено американским спортивным психологом Р. Найдиффером (1979), но представленные им личностные характеристики членов экспериментальной группы, по сути, ничем не отличались от достаточно многочисленной в современном профессиональном спорте группы спортсменов высокой квалификации [22].

Непобедимость. Автор сознательно рассматривает данную характеристику автономно, вне комплекса личностных качеств чемпиона, так как она представляется нам не столько самостоятельным качеством личности, сколько своего рода знаком качества личности, ее орнаментом, далеко не второстепенной составляющей ее имиджа. Данную личностную характеристику мы предлагаем как ведущую в личности спортсмена-чемпиона. Именно несогласие с поражением, и, автор смело утверждает, - боязнь поражения отличает личность спортсмена-чемпиона, делая его повседневную жизнь наполненной большим напряжением и тревогой. Спортсмен-чемпион практически не знает поражений годами (ярким примером может служить трехкратный олимпийский чемпион А.Карелин не проигравший ни одной схватки за последние 16 лет) и всегда переживает поражение как жизненную трагедию [28]. Можно предположить, что такое личностное образование, как «непобедимость», формируется в первые годы участия в официальных соревнованиях, в которых (и в этом еще одно принципиальное отличие) будущие спортсмены-чемпионы практически всегда побеждают. Изучение биографий членов экспериментальной группы показало, что большинство из них прошли прямой путь (от победы к победе)

к званию чемпиона мира, Олимпийских игр, что характеризует современный профессиональный спорт как деятельность, в которой путь к большой победе невозможен через поражения, всегда разрушающие такие важнейшие личностные характеристики, как уверенность в себе, в своих возможностях и самооценка. Изучение личных досье спортсменов-чемпионов, их прошлого (в частности, детства), их первых и всех последующих шагов в спорте, а также структуры личности каждого из них и взаимосвязей различных личностных характеристик показывает, что самым прямым образом непобедимость связана с мотивационной сферой. Характер мотивации спортсмена-чемпиона, его «абсолютная мотивированность», проявляющаяся еще в раннем возрасте, задолго до прихода в спорт (максимальное стремление к победе в любой детской игре, болезненное честолюбие, обостренная реакция на какое-либо подавление его личности, на критику, стремление к известности и популярности, признанию у окружающих его права на лидерство), вероятно, заложена генетически, в подсознании. И «победа» как мотив является для спортсменов-чемпионов достаточным на всю оставшуюся жизнь.

Именно в данном аспекте своей подготовки к бою сверходаренные (мотивационно) спортсмены-чемпионы имеют то решающее преимущество, которое позволяет им почти всегда побеждать и себя, а затем соперника [30].

Воля. Наблюдение за поведением спортсмена-чемпиона в соревновательных условиях, в частности, в таких кризисных ситуациях, как предстартовое волнение, или в затрудненных условиях соревнований (враждебность зрителей, засуживание) позволяет предполагать, что воля в жизни этих людей играет ведущую роль.

Еще в одном принципиально отличается спортсмен-чемпион от основной массы спортсменов, в том числе высококвалифицированных, он всегда (будучи больным, травмированным, в условиях дефицита психологической поддержки) успешно преодолевает такую кризисную

ситуацию, как предстартовая, и выходит на старт в оптимально боевом состоянии [29, 30].

1.3.3 Психологическая атмосфера как фактор влияния на достижение максимальных результатов

В спортивной деятельности, где результат обеспечивает как главное действующее лицо спортсмен, от окружающих его людей зависит очень много. Не случайно сегодня в профессиональном спорте так часто спортсмен меняет личного тренера и других помощников (менеджеров, врачей и др.). Происходит это по причине, во-первых, высоких требований к ним, а, во-вторых, в связи с необходимостью в том же теннисе 11 месяцев в году находиться вместе, быстро истощаются взаимные психические ресурсы, и люди становятся несовместимыми. В связи с этим очень важны люди, которые способны масштабом своей личности и ее отдельными качествами улучшить психологическую атмосферу и поддерживать ее на оптимальном уровне длительное время.

Профессиональные спортсмены – единодушно признавали первостепенное значение психологической поддержки как основного признака психологической атмосферы. Более того, опытный спортсмен, познавший за годы спортивной жизни немало разных «атмосфер», подчеркивал, что для него даже не столь важно, какая атмосфера в той или иной команде, лишь бы он ощущал реальную психологическую поддержку, особенно в экстремальных условиях значимых соревнований [23].

Проблемы психологии спортивной деятельности являются не только наиболее важными в настоящее время, но и наиболее перспективными. Эти проблемы заключены в следующем:

- отбор талантов;
- формирование оригинальной техники, соответствующей психологическим и конституциональным особенностям спортсмена;

- максимальное развитие психологических качеств, составляющих структуру специальных способностей данного спортсмена, и поиск путей компенсации "отстающих звеньев";
- создание условий для оптимальной переносимости высоких психических нагрузок;
- формирование психической готовности к соревнованиям;
- создание предпосылок для саморегуляции психических состояний и самоорганизации психической деятельности.

Важнейшими проблемами психологического обеспечения подготовки спортсменов относятся:

- а) формирование нравственных сторон личности спортсмена;
- б) формирование мотивации спортивных достижений;
- в) волевая подготовка спортсменов;
- г) формирование спортивной команды, как полноценного коллектива.

Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

Для решения поставленных задач нами были использованы следующие методы исследования:

1. Теоретический анализ и обобщение литературных источников.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Анкетирование.
4. Педагогический эксперимент.
5. Методы математической статистики.

1. Теоретический анализ литературных источников позволил получить информацию о проблеме психолого-педагогического сопровождения лыжниц-гонщиц высокой квалификации. Были рассмотрены вопросы теории и методики подготовки квалифицированных лыжников – гонщиков, психологическая подготовка спортсменов, психология победы в спорте высших достижений, уникальность личности спортсмена – чемпиона и его качества, психологическая атмосфера как фактор влияния на достижение максимальных результатов.

2. Педагогическое наблюдение.

Процесс педагогического наблюдения в данной исследовательской работе заключается в том, что в течение написания диссертационной работы и проведения анкетирования велось фиксирование данных исследования и проводилось обобщение полученных результатов.

3. Анкетирование.

Для выявления исходного уровня в составлении психологической характеристики лыжниц-гонщиц высокой квалификации в возрасте 25-29 лет и для выявления эффективности разработанной нами программы применялись нижеприведенные методы психологической диагностики:

1. Исследование индивидуально-топологических особенностей спортсменов по тест-опроснику Г. Айзенка.

В предложенном тесте-опроснике, из 57 заданий испытуемым следовало утвердительно или отрицательно ответить на вопросы для того, чтобы определить место типа темперамента испытуемого в двухфакторной модели Г. Айзенка. Выбор испытуемого в колонках обозначался «Да» или «Нет». Обработка тестирования начиналась с определения истинности и достоверности ответов спортсменов согласно социальному ключу, который определяет искренность тестируемого. Если сумма совпадающих ответов по показателю искренности оказывается не больше 4, то ответы достоверны.

Далее согласно ключу к опроснику подсчитывается сумма баллов по показателю экстраверсии – интроверсии и по показателю нейротизма. Затем на чистом листе чертятся две взаимно-перпендикулярные оси экстравертированности и нейротизма со значениями шкала 0-24 (максимально число ответов по одному значению). Точка пересечения двух линий демонстрирует место испытуемого в двухфакторной модели Г. Айзенка.

Если показатель экстраверсия – интроверсия превышает 12, то испытуемый – экстраверт, сангвиник или холерик. Наоборот, показатели ниже 12, то интроверт-флегматик или меланхолик. Место в соответствующем его темпераменту секторе модели Г. Айзенка точка координат испытуемого занимает благодаря балльной оценке низкой (флегматик, сангвиник) или высокой (меланхолик, холерик) степени нейротизма.

2. Развитие волевых качеств спортсменов. Методика Б.Н Смирнова.

В предложенном тесте из 15 вопросов, испытуемым нужно выбрать один из подходящих себе ответа.

Постановка диагноза. Пользуясь описанием признаков проявления волевых умений, можно оценить развитие собственных волевых качеств или дать оценку развития волевых качеств другого, хорошо знакомого спортсмена. Читая пункт за пунктом описания признаков волевых умений (а, б, в), следует оценить степень проявления каждого из них и записать соответствующий балл в протокол. Рекомендуется следующая шкала оценки: отчетливое проявление — 2 балла,

неотчетливое проявление — 1 балл,

не проявляется — 0 баллов.

3. Самооценка личности по методике С. А Будасси, интерпретирована Ю. А Киселевым.

Методика С.А. Будасси позволяет проводить количественное исследование самооценки личности, то есть ее измерение. В основе данной методики лежит способ ранжирования. Испытуемому предлагается список из 48 слов, обозначающих свойства личности, из которых им необходимо выбрать 20, в наибольшей степени характеризующих эталонную личность (назовем ее «мой идеал») в их представлении. Естественно, что в этом ряду могут найти место и негативные качества. Из двадцати отобранных свойств личности Вам необходимо построить эталонный ряд d_1 в протоколе исследования, где на первых позициях располагаются наиболее важные, с Вашей точки зрения, положительные свойства личности, а на последних - наименее желательные, отрицательные (20-й ранг - наиболее привлекательное качество, 19-й - менее и т. д. вплоть до 1 ранга). Самооценка личности производилась следующим образом: цель обработки результатов - определение связи между ранговыми оценками качеств личности, входящими в представления «Я идеальное» и «Я реальное». Мера связи устанавливается с помощью коэффициента ранговой корреляции. Чтобы высчитать коэффициент, необходимо вначале найти разность рангов $d_1 - d_2$ по каждому качеству и занести полученный результат в колонку d в протокол исследования. Затем каждое полученное значение разности рангов d возвести в квадрат $(d_1 - d_2)^2$ и записать результат в колонке d^2 . Подсчитайте общую сумму квадратов разности рангов $\sum d^2$ и внесите ее в формулу

$$r = 1 - 0,00075 \times \sum d^2,$$

где r - коэффициент корреляции (показатель уровня самооценки личности).

Если в итоге по подсчетам получаются результаты: от 4 - 1,0 до + 0,85 (самооценка высокая, неадекватная); от + 0,84 до + 0,53 (самооценка

адекватно высокая); от + 0,52 до -0,1 (самооценка средняя, адекватная); от - 0,09 до -0,32 (самооценка низкая, адекватная); от -0,33 до -1,0 (самооценка низкая, неадекватная).

4. Диагностика уровня агрессивности по методике А. Дарки – А. Басса.

Создавая свой опросник, дифференцирующий проявления агрессии и враждебности, А.Басс и А.Дарки выделили следующие виды реакций:

- Физическая агрессия – использование физической силы против другого лица.
- Косвенная – агрессия, окольным путем направленная на другое лицо или ни на кого не направленная.
- Раздражение – готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость).
- Негативизм – оппозиционная манера в поведении от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов.
- Обида – зависть и ненависть к окружающим за действительные и вымышленные действия.
- Подозрительность – в диапазоне от недоверия и осторожности по отношению к людям до убеждения в том, что другие люди планируют и приносят вред.
- Вербальная агрессия – выражение негативных чувств как через форму (крик, визг), так и через содержание словесных ответов (проклятия, угрозы).
- Чувство вины – выражает возможное убеждение субъекта в том, что он является плохим человеком, что поступает зло, а также ощущаемые им угрызения совести.

Спортсмены из 75 вопросов отвечают «Да» или «Нет». Ответы оцениваются по восьми шкалам следующим образом:

1. Физическая агрессия:

- "да" = 1, "нет" = 0: 1, 25, 33, 48, 55, 62, 68;

- "нет" = 1, "да" = 0: 9, 17, 41.

2. Косвенная агрессия:

- "да" = 1, "нет" = 0: 2, 18, 34, 42, 56, 63;
- "нет" = 1, "да" = 0: 10, 26, 49.

3. Раздражение:

- "да" = 1, "нет" = 0: 3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72;
- "нет" = 1, "да" = 0: 11, 35, 69.

4. Негативизм:

- "да" = 1, "нет" = 0: 4, 12, 20, 23, 36;

5. Обида:

- "да" = 1, "нет" = 0: 5, 13, 21, 29, 37, 51, 58.
- "нет" = 1, "да" = 0: 44.

6. Подозрительность:

- "да" = 1, "нет" = 0: 6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59;
- "нет" = 1, "да" = 0: 65, 70.

7. Вербальная агрессия:

- "да" = 1, "нет" = 0: 7, 15, 28, 31, 46, 53, 60, 71, 73;
- "нет" = 1, "да" = 0: 39, 66, 74, 75.

8. Чувство вины:

- "да" = 1, "нет" = 0: 8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67

Индекс враждебности включает в себя 5 и 6 шкалу, а индекс агрессивности (как прямой, так и мотивационной) включает в себя шкалы 1, 3, 7.

Враждебность = Обида + Подозрительность;

Агрессивность = Физическая агрессия + Раздражение + Вербальная агрессия. Нормой агрессивности является величина ее индекса, равная 21 ± 4 , а враждебности – $6-7 \pm 3$.

5. Мотивация успеха и боязнь неудачи (А.А. Реана).

Испытуемым, отвечая на нижеприведенные вопросы, необходимо выбрать ответ «да» или «нет». Отвечать на вопросы следует быстро, не

задумываясь надолго. Ответ, который первый приходит в голову, как правило, является и наиболее точным. Подсчет анкеты, согласно инструкции А. А Реана состоит в следующем. Обработка тестирования начинается с определения истинности и достоверности ответов спортсменов согласно специальному ключу.

Ответ «ДА»: 1,2,3,6,8, 10, 11, 12. 14, 16, 18, 19,20.

Ответ «НЕТ»: 4, 5. 7,9, 13, 15, 17.

За каждое совпадение ответа с ключом испытуемому дается 1 балл. Подсчитывается общее количество набранных баллов.

Если количество набранных баллов от 1 до 7, то диагностируется мотивация на неудачу (боязнь неудачи).

Если количество набранных баллов от 14 до 20, то диагностируется мотивация на успех (надежда на успех).

6. Личностная и ситуационная тревожность

Тест-опросник Спилберга – Ханина содержат две шкалы: шкалу ситуационной тревожности и шкалу личностной тревожности. Для первой шкалы выбираемые ответы соответствуют четырем альтернативам (Не; это не так; Пожалуй, так; Верно; Совершенно верно) Для второй шкалы ответы то же соответствуют четырем альтернативам (Никогда; Почти никогда; Часто; почти всегда).

Далее, прочитав каждое суждение из приведенных ниже суждений, отметить справа в графе цифру. Выбрать ответ, который более всего соответствует вам. Подсчитав общее количество баллов по всем суждениям отдельно по каждой шкале (ситуативной и личностной). Это общее количество баллов отдельно по каждой шкале делится на 20. Итоговый показатель рассматривается как уровень развития тревожности испытуемого.

4. Педагогический эксперимент.

Педагогический эксперимент проходил в женской сборной команде России по лыжным гонкам. В исследование приняло участие 12 спортсменок

25-29 лет – участницы Этапов Кубка Мира, Чемпионатов и Первенства России (3 человека МСМК и 9 человек МС).

5. Методы математической статистики.

Математическо-статистические методы применялись для оценки численного материала, полученного в результате диагностики и проверки его достоверности с помощью пакета стандартных программ «Статистика 7.0» и программы Excel. Необходимо было определить значение следующих параметров и переменных: среднее арифметическое, стандартная ошибка среднего арифметического значения, вычислялись достоверность различий, определялись процентное изменение для составления психологической характеристики лыжниц-гонщиц.

2.2. Организация исследования

Исследования проводились с сентября 2016 года по май 2018 гг. в четыре этапа.

На первом этапе (с сентября 2016 года по май 2017 года) на основе изучения научно-методической литературы по тематике исследования была выявлена проблема, возможности ее решения, а также определены цель и задачи исследования. Была исследована информация о современном составлении психологической характеристики лыжников-гонщиков высокой квалификации. Определена группа спортсменов, которая состояла из 12 человек. Проведено анкетирование спортсменов, для составления психологических характеристики.

На втором этапе (с июня 2017 по апрель 2018 года) разработан и внедрен комплекс средств и методов психолого-педагогического сопровождения подготовки лыжниц-гонщиц высокой квалификации.

На третьем этапе (с мая-июнь 2018 года) проведено итоговое тестирование, обобщены полученные результаты, на основе которых сформированы выводы. Оформлен текст диссертации, приложения, рисунки и таблицы.

ГЛАВА 3. ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ОПЫТНО- ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ

3.1. Результаты исходного тестирования психологических характеристики лыжниц-гонщиц высокой квалификации

Исходное тестирование спортсменок для определения психологической характеристики было проведено в мае 2018 года. Первым в ходе опытно-экспериментальной работы было проведено исследование индивидуально-типологических особенностей спортсменок, которое осуществлялось при помощи теста-опросника Г.Айзенка. Состоялась личностная диагностика лыжниц, которая помогла установить уровень экстраверсии и интроверсии тестируемых, их уровень нейротизма. В результате было определено, кто из лыжниц относится к сангвиникам, холерикам, меланхоликам и флегматикам.

Результаты изучения индивидуально-типологических особенностей показали (рис. 1), что у спортсменок преобладают типы темперамента сангвиник (42%) и флегматик (42%). К характерологическим особенностям данных темпераментов в первую очередь относится сильный и уравновешенный тип высшей нервной деятельности. Спортсменки более устойчивы к таким неблагоприятным, как состояние страха, психического пресыщения, монотонии (скуки), которое возникает при использовании объемных нагрузок в циклических видах спорта, более длительно сохраняют интерес к выполняемой работе, дольше удерживают внимание на оптимальном уровне.

У 16% спортсменок был выявлен холерический тип темперамента, характеризующийся взрывным, неуравновешенным характером, склонным к порывам, страстям с резко меняющимся настроением, вспышками эмоций. Холерик увлекающийся не слишком устойчив, его запал может быстро истощиться, не хватает уравновешивающих факторов, чувствителен, склонен к постоянным переживаниям и тревожности.

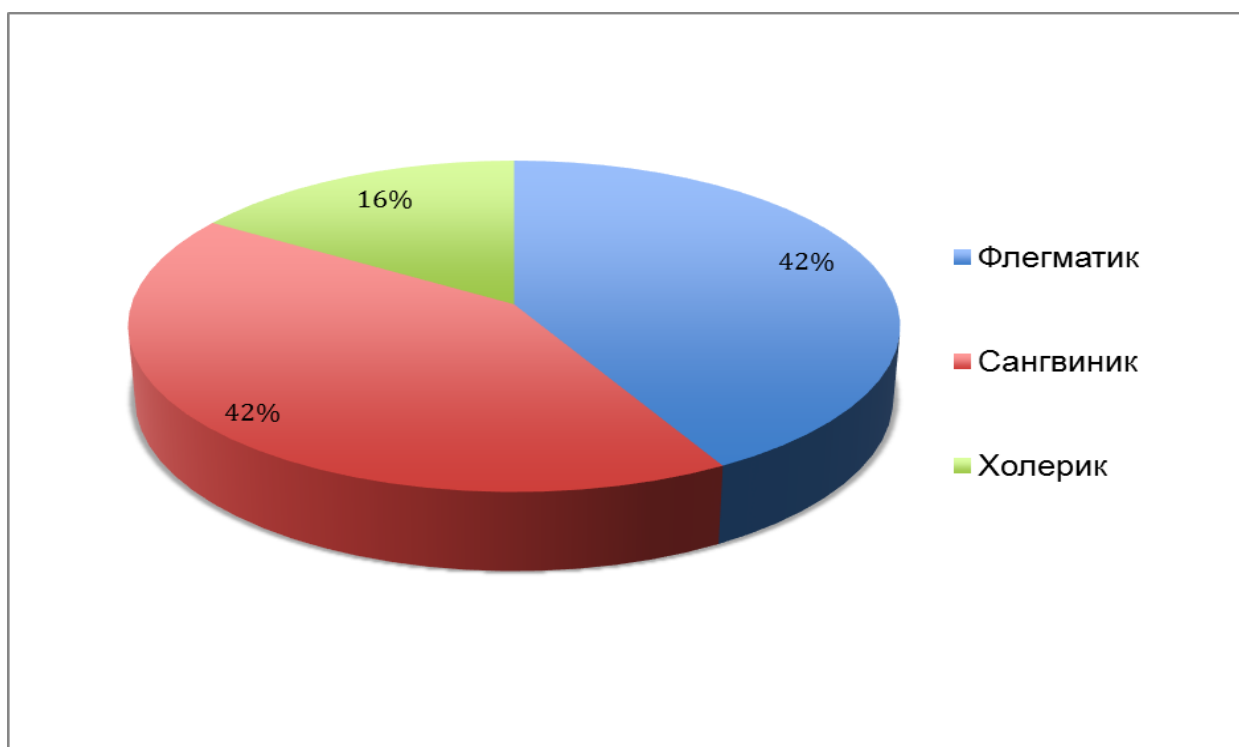


Рис. 1. Типы темперамента лыжниц – гонщиц высокой квалификации

У большинства лыжниц-гонщиц (66%) завышенный уровень самооценки личности (рис.2). Данный факт, скорее всего, обусловлен тем, что разносторонняя длительная подготовка спортсменов формирует способность к достижению высоких спортивных результатов. В процессе формирования стремления к рекордным результатам, иногда может быть оправдана завышенная самооценка, так как подобная форма самосознания помогает преодолеть трудности реальной спортивной деятельности. Уровень самооценки играет существенную роль на формирования уверенности в себе и когда у спортсмена она занижена, то и уровень уверенности в себе существенно снижается. В свою очередь, отсутствие уверенности в своих силах проявляется в форме подавленности, в снижении уровня концентрации внимания на процессе формирования волевой готовности и силы мотивации достижения успеха, в направленности сознания не на достижение успеха, а на избегание неудачи. А без уверенности в своих силах не может быть победы.

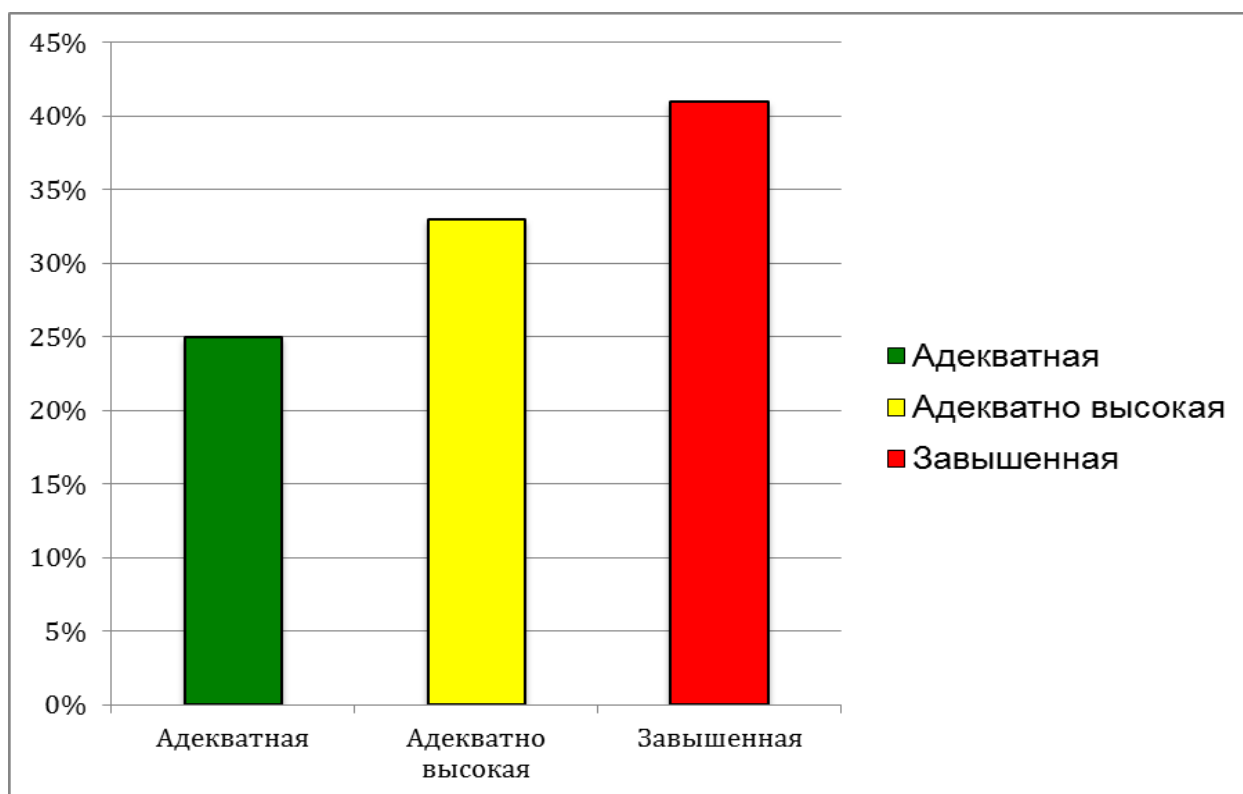


Рис. 2. Самооценка личности лыжниц - гонщиц высокой квалификации

В результате обработки данных изучения волевых качеств, мы выявили, что у спортсменок такого уровня спортивного мастерства преобладает высокий уровень развития волевых качеств (67%), что помогает им показывать высокий результат в соревновательной деятельности (таблица 1). В тоже время, есть и проблемы у некоторых спортсменок в проявлении волевых качеств (33%), связанных с преодолением различных трудностей, как объективных, так и субъективных, несмотря на высокую спортивную квалификацию.

Развитие волевых качеств лыжниц - гонщиц 25-29 лет

Звание	Целеустремленность	Настойчивость, упорство	Выдержка и самообладание	Самостоятельность, инициативность	Результат
МС	2	2	2	1	Высокий
МС	2	1	2	2	Высокий
МС	1	1	1	2	Средний
МС	2	2	2	2	Высокий
МС МК	2	2	2	2	Высокий
МС	2	2	1	1	Высокий
МС	1	1	1	0	Низкий
МС	2	1	2	1	Высокий
МС МК	2	2	1	1	Высокий
МС	2	2	1	1	Высокий
МС МК	2	1	1	1	Средний
МС	2	1	1	0	Средний

Результаты исследования достижения успеха и боязнь неудачи лыжниц свидетельствуют о том, что у всех спортсменок (100%) доминирующим мотивом является «достижение успеха».

Мотивация имеет высокую значимость в любой деятельности человека, особенно она необходима в спорте, где в очень сжатые сроки требуется достичь наилучшего результата в ситуации жесткой конкуренции с другими спортсменами и спортивными командами. В женской сборной команде по лыжным гонкам мотивация «достижение успеха» на высоком уровне.

Агрессивность – свойство личности, которое проявляется как предпосылка к агрессивному поведению во фрустрирующих ситуациях. Это свойство личности реализуется в склонности часто и интенсивно переживать чувство гнева, враждебности, в стремлении причинять какому-либо лицу (лицам) или предмету физический и моральный ущерб. Многие психологи, работающие в области спорта, утверждают, что для спортсменов высокого класса характерен повышенный уровень контролируемой сознанием и волей агрессивности, что ставит агрессивность в ранг спортивно-важных качеств, требующих изучения и соответствующих методов спортивного воспитания. Каждый вид спорта и правила соревнований в нем строятся с учетом возникновения и социального контроля различных проявлений агрессивности спортсменов.

Уровень агрессивности у большинства спортсменок (67%) женской команды по лыжным гонкам – низкий (Рис.3.).

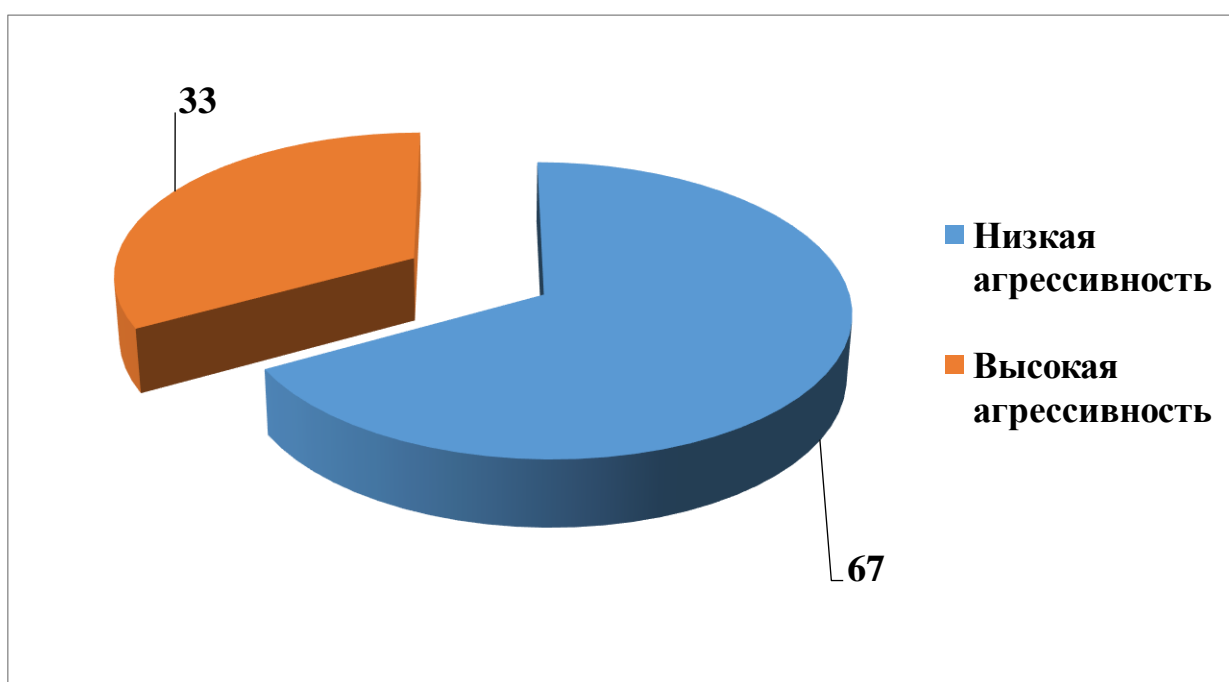


Рис. 3. Уровень агрессивности личности лыжниц - гонщиц высокой квалификации в процентах

Тревожность - это особое эмоциональное состояние субъекта, выражающееся в повышенной эмоциональной напряженности,

сопровождающейся страхами, беспокойством опасениями, препятствующими нормальной деятельности или общению с людьми. Это довольно устойчивое персональное качество, характеризующееся двумя показателями – личностной и ситуационной тревожностью.

В результате изучения уровня личностной тревожности нами было выявлено, что у большинства лыжниц-гонщиц высокий уровень тревожности. Так же у 33% спортсменок высокая тревожность приводит к отгороженности, т.е. невротической потере чувства реальности, утрате своей индивидуальности, а также агрессивному поведению, направленному на нанесение физического или психологического вреда, что сопровождается эмоциональными состояниями гнева, враждебности и ненависти. Таким образом, безусловно, существование отчетливых различий в содержании, характере переживания тревоги и стрессов и влиянии тревожности на результаты деятельности. Хорошо подготовленный спортсмен находится перед стартом как бы в состоянии «перед взрывом энергии». Говорят, что тревожный спортсмен «сгорает до начала соревнований». Старт ожидается с нетерпением, и этого состояния субъективно желает большинство спортсменов, но «сгорает» в предстартовой лихорадке лишь неопытный и со слабой нервной системой. С точки зрения предстартовых переживаний спортсменов с сильной нервной системой можно с большим приближением утверждать, что напряженность и стресс для них связаны с ощущением «комфорта психологического функционирования». Условия этого «комфорта» создают механизм сознательного контроля своей тревоги. В спортивной деятельности исключительно сильны внешние влияния и управление. «Суровый климат» спорта требует скорее давления сильных сигналов, чем «свободного климата, независимости, благосклонности». Такой климат, согласно благоприятствует творчеству людей с волевыми чертами характера.

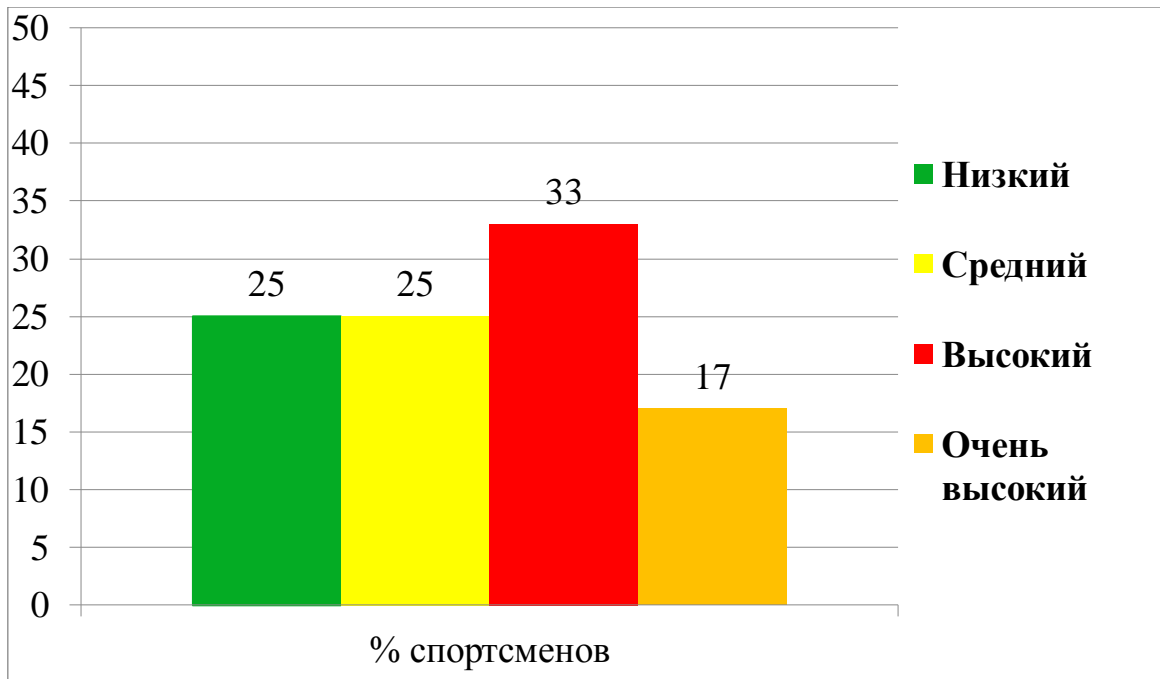


Рис. 4. Уровень личностной тревожности лыжниц-гонщиц высокой квалификации в %

На основании проведенного исследования, мы составили психологические характеристики по каждой лыжнице-гонщице сборной команды (таб.2).

Психологические характеристики лыжниц-гонщиц высокой квалификации

Спортсмен/ звание	Тип темперамен та	Личностна я тревожнос ть	Самооцен ка личности	Мотиваци я успеха и боязнь неудачи	Развити е волевы х качеств	Агрессивнос ть
В.Д. МС	флегматик	Очень высокая	Адекватн о высокая	Мотиваци я на успех	высоки й	низкая
Б.Ю. МСМК	сангвиник	низкая	адекватна ая	Мотиваци я на успех	высоки й	высокая
С.А. МСМК	сангвиник	низкая	Адекватн о высокая	Мотиваци я на успех	высоки й	низкая
Р.О. МС	флегматик	Очень высокая	завышенн ая	Мотиваци я на успех	низкий	низкая
Ш.Н. МС	холерик	высокая	завышенн ая	Мотиваци я на успех	средни й	низкая
К.П. МС	сангвиник	низкая	адекватна я	Мотиваци я на успех	высоки й	высокая
Р.Ю. МС	сангвиник	средняя	Адекватн о высокая	Мотиваци я на успех	высоки й	низкая
Ж.А. МС	холерик	высокая	Адекватн о высокая	Мотиваци я на успех	средни й	низкая
С.Д. МСМК	флегматик	высокая	Адекватн о высокая	Мотиваци я на успех	средни й	низкая
М.Н. МСМК	сангвиник	средняя	адекватна ая	Мотиваци я на успех	высоки й	высокая
О.Е. МС	флегматик	высокая	завышенн ая	Мотиваци я на успех	высоки й	низкая
С.Е. МС	флегматик	средняя	завышенн ая	Мотиваци я на успех	высоки й	высокая

Кроме изучения психологических характеристик лыжниц-гонщиц нами были проанализированы результаты выступления спортсменок в течение сезона 2016 - 2017: Чемпионат России, Чемпионат Мира, Этап Кубка Мира (таб. 3).

Результаты лыжниц-гонщиц 25-29 лет в спортивном сезоне 2016-2017 годов

Спортсменка звание	Лучшие результаты
В.Д. МС	Призер Чемпионата России и Кубка России.
В.Ю. МС	Участница ЭКМ, Победитель Чемпионата России
С.А. МС	Участница ЭКМ, Победитель Чемпионата России
Р.О. МС	Призер Кубка России
Ш.Н. МС	Призер Чемпионата России и Кубка России
К.П. МС	Участница ЭКМ, Призер Чемпионата России
Р.Ю. МС	Призер Чемпионата России
Ж.А. МС	Победитель и призер Чемпионата России
С.Д. МС	Призер Чемпионата России, Кубка России
М.Н. МСМК	Призер ЭКМ, Победитель Чемпионата России
О.Е. МС	Призер Кубка России
С.Е. МС	Участница ЭКМ, Призер Чемпионата России

Наиболее успешными являются три спортсменки: В.Ю., участница этапов Кубка мира, победительница Чемпионата России; С.А., участница этапов Кубка Мира, победитель и призер Чемпионата России; М.Н., победительница Этапов Кубка Мира, победительница Чемпионата России.

К психологическим характеристикам наиболее успешных спортсменок относится: тип темперамента – сангвиник, низкий и средний уровень тревожности, адекватная самооценка, мотивация на успех, высокий уровень развития волевых качеств.

По результатам таблицы мы можем выделить психологические характеристики, препятствующие достигать наивысших результатов на

соревнованиях и более эффективно тренироваться: очень высокий и высокий уровень тревожности, завышенный уровень самооценки, низкий уровень развития волевых качеств. Типы темперамента – флегматик и холерик. Данным лыжницам необходимо психологическое сопровождение их спортивной деятельности.

3.2. Комплекс средств и методов психолого-педагогического сопровождения подготовки лыжниц-гонщиц высокой квалификации

На основе полученных результатов нами разработан комплекс средств и методов психологического сопровождения спортивной деятельности лыжниц-гонщиц высокой квалификации, который был использован по ходу подготовительного периода сезона 2017-2018 годов.

Цели и задачи комплекса средств и методов психолого-педагогического сопровождения:

1. Снизить уровень тревожности у лыжниц - гонщиц высокой квалификации;
2. Формирование адекватной самооценки;
3. Воспитание волевых качеств.

Для обучения спортсменок приемам саморегуляции психоэмоционального состояния были использованы следующие методики и техники:

1. Техника вхождения в оптимальное боевое состояние (ОБС) (на основе техники В.Ф. Сопова [85,86]).

Данная техника использовалась в тренировочном и соревновательном процессе. На тренировках техника должна была отработана с целью максимальной эффективности применения ее на соревнованиях. В ходе тренировок лыжницам была предложена следующая формула вхождения в оптимальное боевое состояние:

1. Сон хороший, голова ясная.
2. Моральный подъем!
3. Самочувствие прекрасное!
4. Я полон энергии!
5. Я уверен в себе!
6. Я хочу не просто выиграть, а выиграть с высоким результатом!
7. Я полностью сконцентрирован!
8. Главное – бороться до конца и не сдаваться до финиша!
9. Я чувствую, что у меня есть все качества для победы: уверенность, настрой, концентрация, выдержка, терпение!
10. Я не боюсь атаковать на дистанции!
11. Я иду к победе! Я обязательно выиграю!

Предстартовая настройка для каждого спортсмена индивидуальна, с учетом особенностей его нервной системы и темперамента следует тщательно проговаривать слова, эмоционально быть настроенным, интонация и создаваемые настройкой образы конкретны и точны [64]. В классический набор формулы вхождения в оптимальное боевое состояние по В.Ф.Сопову входят три основных и считающихся спортивными психологами универсальных блока, которые потом можно изменять в зависимости от особенностей спортсмена и вида спорта.

I. Уверенность и собранность, предельная концентрация («я спокоен, собран и уверен в своих силах»).

Я готов к любым тренировкам и соревновательным условиям.

Работать при любых, даже запредельных нагрузках.

Энергия переполняет меня, я полон сил.

Всю энергию – на результат!

II. Внимание: хорошо размяться перед стартом, взять высокий темп со старта, сконцентрироваться на гонку.

- высокий темп с первых километров дистанции;

- атаковать, идти только вперед!

- стараться ни на секунду снижать заданный темп!
- сохранить силы на финиш; на последних финишных метрах показать высокий результат!

III. Я настроен. Выхожу на старт, жажду победы!

У меня есть спортивная злость.

Передо мной нет преград.

Голова ясная, тело хорошо разогрето перед гонкой, лыжи готовы.

Я настоящий чемпион!

Я все могу, меня не остановить!!!

Начинаем соревнования!

Настройку во время тренировочного процесса целесообразнее проводить между общей физической подготовкой и началом тренировочных и соревновательных мероприятий.

2. Групповая дискуссия «Итоги и ошибки прошедших соревнований. Что необходимо для победы?»

Одной из самых эффективных форм, при помощи которых можно разобрать недочеты в подготовке спортсменов и одновременно поднять их уровень уверенности в себе. На ней каждая из спортсменок в спокойной обстановке задает вопросы на интересующие темы, обменивается мнением с подругами по команде и тренером, обсуждает вопросы тренировочного процесса. Все это непосредственно влияет на психоэмоциональное состояние спортсменок. Для победы над сильным соперником необходимо проанализировать собственные ошибки, провести тренинг мотивации достижения цели – победы. Любой тренинг преследует самую главную цель - убедить спортсмена в том, что его неудачи случаются из-за того, что он прикладывает недостаточно усилий и необходимо оптимизировать тренировочный процесс.

Внутреннее ощущение того, что спортсмен стал лучше тренироваться, изучил собственные ошибки, повышает его концентрацию, уверенность и должна привести к уменьшению тревожности. Зачастую спортсмены

объясняют свое неуспехи на соревнованиях отсутствием хорошего самочувствия на соревнованиях, элементарным недосыпом, отсутствием удачи.

На групповых встречах использовались следующие упражнения:

1. «Круг разоблачения оправданий»

Целью тренировочного упражнения является правильная расстановка приоритетов тренировочного процесса, выявление истинных и ложных негативных обстоятельств выступления.

По заданию все участники тренинга должны выписать столбиком на листик свое виденье причин неудачи и напротив каждой из них попытаться объяснить, почему заранее не было предпринято действий, чтобы воспрепятствовать этой причине. Испытуемые выступают по очереди перед кругом товарищей, которые дискутируют с выступающим, пытаясь подтвердить или опровергнуть его слова.

Например, испытуемый пишет: «Я неудачно выступил в чемпионате России потому, что:

- 1) Был плохо подготовлен;
- 2) Тренер мне недостаточно подсказывал по ходу дистанции;
- 3) Меня отвлекали семейные проблемы.

В течение тренинга тренер и товарищи испытуемого должны помочь убедить спортсмена в том, что на самом деле все зависит от его усилий, что можно рационально распределить время при подготовке к соревнованию, и проводить полноценный тренировочный процесс. В следующий раз перед соревнованием, в случае внесения исправлений в собственный график, уже не должны одолевать мысли «я не готов», «мой соперник показывает более высокие результаты чем я». Все эти обстоятельства должны положительным образом повлиять на тревожность спортсмена, его психоэмоциональное состояние перед стартом.

2. «Поверь в свой успех»

Целью нашего тренинга было заставить спортсменок поверить в будущий успех, даже если объективно им для этого не хватало опыта или мастерства. В первую очередь определялось соревнование, где необходимо было хорошо выступить (чемпионат России, этапы Кубков России). Дальнейшим этапом психологической подготовки являлось ведение специального дневника подготовки, в котором испытуемые по дням рассказывали о своей подготовке и, что очень важно, сами выставляли себе оценки – этот прием введен в спортивную психологию учеником А.Ц.Пуни известным психологом Р.М.Загайновым. В случае успешной реализации частей плана спортсмен может сам себя похвалить в дневнике «эту неделю тренировался на пятерки – я молодец!»

Во время собраний проводилась актуализация приятных воспоминаний: каждая должна была рассказать о потоке положительных эмоций, которые захватывали после выигрыша соревнования или решающего поединка. Спортсменки должны были в деталях рассказать о том, как проходила гонка и награждение, о том, что они делали, когда вернулись позднее домой. Спортсменкам предлагалось перенести эти давние чувства на текущий тренировочный процесс и на грядущий старт, к которому идет подготовка. Положительный фон от успеха в решающий момент должен служить противодействием волнению, стрессу, неуверенности при встрече с сильным противником.

Последним из предложенных упражнений было:

3. «Мои действия в ключевом победном поединке».

Испытуемым было предложено рассказать тренеру и товарищу о самой примечательной победе в их спортивной карьере, перечислить, какие качества пришлось приложить для ее достижения, какие были приняты нестандартные ходы и решения для ее достижения. Попутно спортсмен должен был попробовать обучить других испытуемых, дать им частичку своего, пусть и небольшого опыта.

Во время тренинга применялась игра, в которой один из испытуемых получал задание выполнять роль тренера и настроить на предстоящие соревнования или другого спортсмена. Убеждая другого и мотивируя его на достижение, сам участник, убеждает себя в том, что цель осуществима и реальна, а победа – возможна.

Важнейшим условием игры является то, что речь участника не должна содержать частичку «не» (нельзя, невозможно, неосуществимо) и целям состоять из прямых посылов положительной направленности: «Ты самый сильный! Ты много тренируешься и обязательно займешь только первое место! Ты прилагаешь столько усилий, что обязательно добьешься успеха!».

Несколько раз после не удачного старта был проведен тренинг ментальной уборки. Он помогал настроиться на дальнейшие старты.

Цель ментальной уборки – замещение.

1. После неудачи, говорите себе: «стерто, стерто, стерто».
 2. Мысленно представляйте во всех подробностях ситуацию «максимального успеха» или «мечты».
 3. Проигрывание, видение себя в ситуации, которая ещё не произошла, - приём помогающий строить реальность.
2. Тренинг для формирования адекватной самооценки.

Психологические тренинги со спортсменками проводил психолог сборной команды по лыжным гонкам.

Было выявлено 4 человека с завышенной самооценкой, для которых мы разработали данный тренинг. Тренинг направлен также на развитие средств самопознания, на повышение представлений о собственной ценности на развитие мотивов межличностных отношений, уверенности в собственных силах, а также способности наиболее успешно реализовать себя в поведении.

Цель: формирование адекватной самооценки.

1. Правила работы в группе: конфиденциальность, доброжелательность, взаимное уважение, искренность.

2. Упражнение: Все участники сидят в кругу. Ведущий предлагает каждому по кругу закончить предложение: «Больше всего в людях я ценю...».

3. Упражнение: «Мои сильные и слабые качества»

Цель: развитие рефлексии через осознание и анализ своих психологических качеств.

Процедура проведения: Всем участникам тренинга раздаются листы, которые они должны разделить на две части. На одной стороне листа ребята записывают свои сильные качества, а на другой стороне – слабые. В конце упражнения они, по желанию, зачитывают их вслух. Идет обсуждение: «Хотите ли вы избавиться от своих слабых качеств?», «Как вы считаете, что нужно для этого делать?»

4. Дискуссия: Уверенный, неуверенный и самоуверенный человек.

5. Тест на самооценку. Обработка результатов теста.

6. Упражнение: «Ладони».

Цель: способствовать углублению процессов самораскрытия, учить находить в себе главные индивидуальные особенности, определять свои личностные особенности.

Процедура проведения: Обведите свои ладони, в центре напишите свое имя или нарисуйте свой портрет. Затем на каждом пальчике напишите все свои достоинства, все хорошее, что вы о себе знаете. Потом ладони передаются по кругу и участники тренинга дописывают, то качество, которое они заметили сами.

Это будет ответ на вопрос: «Почему я заслуживаю уважения?»

Адекватная самооценка является одним из основных признаков полноценной здоровой личности. Формируется на протяжении длительного периода времени. Но и сам спортсмен может помочь себе в повышении своей самооценки и воспитать в себе много положительных качеств характера и при этом сильно улучшить свою жизнь.

Так же существуют приемы, которые стоит освоить для выравнивания своей самооценки.

1. Прекратите сравнивать себя с другими людьми. Всегда будут люди, у которых чего-то больше, чем у Вас и есть люди, у которых этого меньше, чем у Вас. Если Вы будете заниматься сравнениями, то всегда будете иметь перед собой слишком много оппонентов или противников, которых Вы не можете превзойти.

2. Прекратите ругать и порицать себя. Вы не сможете развить адекватную самооценку, если повторяете негативные высказывания в отношении себя и своих способностей. Говорите ли Вы о своем внешнем виде, своей карьере, отношениях, финансовом положении или любых другие аспектов Вашей жизни, избегайте самоуничижительных комментариев. Коррекция самооценки прямо связана с Вашими высказываниями о себе.

3. Принимайте все комплименты и поздравления ответным «спасибо». Когда Вы отвечаете на комплимент чем-то вроде: «да ничего особенного», Вы отклоняете этот комплимент и одновременно посылаете себе сообщение о том, что не достойны похвалы, формируя заниженную самооценку. Поэтому принимайте похвалу, не принижая свои достоинства.

4. Используйте утверждения для того, чтобы укрепить самооценку. Поместите на каком-нибудь часто используемом предмете, например, пластиковой карточке или кошельке утверждение вроде: «я люблю и принимаю себя». Пусть это утверждение всегда будет с Вами. Повторяйте утверждение несколько раз в течение дня, особенно перед тем, как лечь спать и после того, как проснетесь. Всякий раз, когда Вы повторяете утверждение, акцентируйтесь на положительных эмоциях.

5. Используйте семинары, книги, аудио и видеозаписи, посвященные укреплению самооценки. Любая информация, допускаемая Вами в свой разум, пускает там корни и влияет на Ваше поведение. Если Вы смотрите негативные телевизионные программы или читаете в газетах криминальную хронику, скорее всего Ваш настрой будет склоняться в циничную и

пессимистическую сторону. Точно так же, если Вы будете читать книги или слушать программы, позитивные по своей природе и способные укрепить самооценку, Вы будете приобретать качества от них.

6. Старайтесь общаться с позитивными и уверенными в себе людьми, готовыми Вас поддержать. Когда Вы окружены негативными людьми, которые постоянно подавляют Вас и Ваши идеи, Ваша самооценка понижается.

7. Сделайте список Ваших прошлых достижений. Список может включать небольшие победы, например: научились кататься на сноуборде, получили водительские права, начали регулярно посещать спортзал и т.д. Регулярно просматривайте этот список. Читая свои достижения, попробуйте закрыть глаза и вновь почувствовать удовлетворение и радость, которую Вы когда-то испытали.

8. Сформируйте список Ваших положительных качеств. Вы честны? Бескорыстны? Полезны для других? Креативны? Будьте к себе благосклонны и запишите, по крайней мере, 20 своих положительных качеств. Как и с предыдущим списком важно просматривать этот список почаще. Многие люди фокусируются на своих недостатках, подкрепляя там самым заниженную самооценку, и затем удивляются, почему в их жизни все не так хорошо, как хотелось бы. Начните концентрироваться на своих достоинствах, и у Вас станет гораздо больше шансов для достижения того, чего Вы хотите.

9. Помогая другим, Вы начинаете чувствовать себя более ценным индивидуумом, а Ваши самооценка укрепляется и настроение повышается.

10. Старайтесь заниматься тем, что Вам нравится. Трудно испытывать в отношении себя позитивные чувства, если Ваши дни проходят на работе, которую Вы презираете. Самооценка укрепляется, когда Вы заняты работой или делом, которые приносят Вам удовольствие и дают возможность почувствовать себя более ценными. Даже если Ваша работа не вполне

устраивает Вас, Вы можете посвятить свободное время каким-то своим увлечениям, которые приносят Вам радость.

11. Будьте верны себе. Живите своей собственной жизнью. Вы никогда не будете себя уважать, если не будете проводить свою жизнь так, как Вы хотите ее проводить. Если Вы принимаете решения, основанные на одобрении Ваших друзей и родственников, Вы не верны себе и у вас будет низкая самооценка.

3. Воспитание волевых качеств.

Для воспитания волевых качеств спортсмена использовались, наряду с общими факторами воспитания и весь комплекс основных средств и методов тренировки. Решающее значение при этом имеет ориентация деятельности спортсмена на преодоление возрастающих трудностей.

Практической основой методики волевой подготовки в спортивной тренировке является:

- регулярное приучение к обязательной реализации тренировочной программы и соревновательных установок,
- системное введение дополнительных трудностей,
- использование соревновательных начал и отношений,
- последовательное усиление функций самовоспитания.

1. Требование обязательно решать поставленную задачу до конца особенно важно и сложно реализовать при выполнении соревновательных упражнений.

2. Деловой стиль организации занятий, четко регламентированный режим тренировочной работы.

3. Личный пример обязательного отношения к делу, постоянно подаваемый тренером,

4. Трудные ситуации, требующие проявлений воли. Особенно в периоды, когда спортсмен достаточно хорошо адаптировался к очередным тренировочным нагрузкам.

5. Ведение дневника — как один из действеннейших методов самовоспитания, осуществляется не формально, а систематически (не случайно вдумчивые спортсмены называют спортивный дневник «гидом рекордов»).

Методические приемы введения дополнительных трудностей в процессе волевой подготовки спортсменок

Основа и преимущественная направленность приема	Примеры
<p>Введение дополнительного задания (предварительно не сообщаемого спортсмену), связанного с удлинением тренировочной работы на фоне утомления (направленность — воспитание выдержки и настойчивости, умение терпеть)</p> <p>Проведение тренировочных занятий в усложненных условиях естественной среды или с использованием непривычного спортивного инвентаря и оборудования (направленность — формирование надежности навыков, воспитание уверенности)</p>	<p>Преодоление дополнительного отрезка дистанции с установкой на опережение (кто придет первым) в конце группового кросса;</p> <p>Введение дополнительного подхода в конце силовых упражнений с установкой на предельное число повторений.</p> <p>Тренировочные занятия на местности в неблагоприятных погодных условиях;</p> <p>выполнение циклических упражнений на пересеченной местности, в горах, на рыхлом грунте, с использованием сопротивления водной среды и т. д.;</p> <p>периодическое выполнение упражнений с использованием спортивных снарядов и инвентаря различного качества, веса и размеров; бег и прыжки с отягощением.</p>
<p>Изменение предметных и пространственных условий действий с целью повысить точность и уверенность выполнения</p>	<p>Сдача нормативов в подготовительном тренировочном периоде (прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, отжимания от пола).</p>
<p>То же с увеличением степени риска (направленность - воспитание смелости)</p>	<p>Выполнение упражнений в равновесии на повышенной и суженной опоре; прохождение спусков на лыжах на большой скорости.</p>

Введение сбивающих сенсорно-эмоциональных факторов (направленность - воспитание стойкости и самообладания)	Соблюдение заданного темпа бега, несмотря на сбивающие сигналы звука или, настроенного на иной темп.
Усложнение соревновательных взаимодействий и условий оценки достижения.	Тренировочные состязания с гандикапом; сокращение числа повторов в интервальных тренировках, предоставляемых для демонстрации результата.

В таблице 4 представлена программа использования средств и методов психолого-педагогического сопровождения в процессе подготовки лыжниц-гонщиц высокой квалификации в спортивном сезоне 2017-2018.

Программа использования средств и методов психолого-педагогического сопровождения в процессе подготовки лыжниц-гонщиц высокой квалификации в спортивном сезоне 2017-2018

Комплекс средств и методов психологического сопровождения		Подготовительный период		Соревновательный период
		Обще-подготовительный этап (май - июль)	Специально-подготовительный этап (август - октябрь)	Ноябрь - апрель
Приемы саморегуляции психоэмоционального состояния	Техника вхождения в оптимальное боевое состояние (ОБС) (на основе техники В.Ф. Сопова	Перед развивающими или контрольными тренировками	Перед развивающими или контрольными тренировками	Перед каждой гонкой
	Групповая дискуссия «Итоги и ошибки прошедших соревнований. Что необходимо для победы?»	После каждого микроцикла и в конце учебно-тренировочного сбора	После каждого микроцикла и в конце учебно-тренировочного сбора	После каждого соревновательного этапа или серии гонок
	Тренинг для формирования адекватной самооценки (для 4х человек)	1 раз в микроцикл	1 раз в микроцикл	
	Воспитание волевых качеств	В процессе подготовки	В процессе подготовки	В процессе подготовки

3.3. Результаты формирующего эксперимента

Для выявления эффективности внедрения разработанного комплекса средств и методов психолого-педагогического сопровождения и реализованной на женской сборной команде России по лыжным гонкам, состоялось повторное анкетирование психоэмоционального состояния спортсменок, которое прошло перед первыми соревнованиями Кубка России и Этапов Кубка Мира. Результаты представлены в таблице 5.

Таблица 5

Результаты повторного анкетирования психоэмоционального состояния спортсменок перед первыми соревнованиями Кубка России и этапами Кубка Мира

Спортсмен/ звание	Личностная тревожность		Самооценка личности		Развитие волевых качеств	
	До	После	До	После	До	После
В.Д. МС	Очень высокий	Средний	Адекватно высокая	Адекватная	Высокий	Высокий
Р.О. МС	Очень высокий	Средний	Завышенная	Адекватная	Низкий	Высокий
Ш.Н. МС	Высокий	Средний	Завышенная	Адекватная	Низкий	Высокий
Ж.А. МС	Высокий	Средний	Адекватно высокая	Адекватная	Средний	Высокий
С.Д. МСМК	Высокий	Средний	Адекватно высокая	Адекватная	Средний	Высокий
О.Е. МС	Высокий	Средний	Завышенная	Адекватная	Высокий	Высокий
С.Е. МС	Средний	Средний	Завышенная	Адекватная	Высокий	Высокий

Если сравнить показатели до внедрения комплекса психологического сопровождения и после него, то можно говорить о следующем:

1. Из таблицы видно, как после внедрения комплекса у большинства спортсменок снизился уровень личностной тревожности, у двух спортсменок с очень высокого на средний, у четырех с высокого на средний.

2. Самооценка личности у четырех спортсменок с завышенной изменилась на адекватную, а у двух с адекватно высокой на адекватную.

3. Уровень развития волевых качеств у двух спортсменов изменился с низкого на высокий, а у двух со среднего на высокий.

4. В целом экспериментальная женская команда по лыжным гонкам повысила спортивные результаты в течение сезона 2017-2018: спортсменка Р.О. МС стала победительницей Чемпионата России; лыжницы В.Д, О.Е. и С.Е. сумели отличиться на этапах Кубка Мира; спортсменка С.Д сумела выполнить разряд мастера спорта международного класса.

Полученные результаты проведенного нами исследования показывают, что внедренный комплекс средств и методов психолого-педагогического сопровождению достаточно эффективно повлиял на психо-эмоциональное состояние и развитие личностных качеств спортсменок.

ВЫВОДЫ

1. Анализ литературных источников по теме исследования свидетельствует о том, что одним из главных факторов, препятствующих успешной тренировочной и спортивной деятельности спортсменок, является недостаточный уровень их психологической подготовленности.

2. Предварительное исследование показало, что 42% лыжниц-гонщиц высокой квалификации флегматики и сангвиники, а 16% холерики. У 66% спортсменок завышенный уровень самооценки личности. У 67% лыжниц высокий уровень волевых качеств, а у 33% - низкий. У большинства лыжниц – гонщиц (33%) высокий уровень личностной тревожности.

4. Разработан комплекс средств и методов психологического сопровождения. Комплекс включает в себя упражнения, игры и тренировки, направленные на: снижение уровня тревожности у лыжниц - гонщиц высокой квалификации; формирование адекватной самооценки; воспитание волевых качеств.

3. Применение комплекса и методов психологического сопровождения оказала положительное влияние на уровень их личностной тревожности, волевых качеств и самооценки личности.

4. К концу эксперимента лучшие спортсменки добились высоких результатов на этапах Кубка России, Чемпионата России, Кубка Мира и Чемпионата Мира.

Список литературы

1. Антонов, Ф. Тренировка лыжников-гонщиков на предварительном этапе // М.Ф. Антонов Лыжный спорт – М.: Физкультура и спорт, 1981 №1.
2. Байковский, Ю.В. Основы спортивной тренировки - М.: ТОО «Вилад», 1996 г. № 5.- С 25
3. Беговые лыжи журнал: Планирование и управление процессом подготовки. № 2 - 11 февраля 2011 г.
4. Бабушкин, Г. Психолого – педагогическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям - 2017 г. № 3.- С 32
5. Бабушкин, Г. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом - 2017 г. № 3.- С 45
6. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения – 2017.- С 89
7. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта - 2013 г.- С 75
8. Бомпа, Т. Периодизация спортивной тренировки / Т. Бомпа, К.А. Буццичелли; [пер. с англ. М. Прокопьевой; худож. А. Литвиненко]. - Москва: Спорт, 2016. - 384 с.
9. Будагаев, Д.С.- Подготовка студентов лыжников – гонщиков с использованием контроля их состояния по методу С.А Душанина/ Будагаев, Д.С, Лебединский В.Ю// - Вестник Красноярского педагогического университета имени В.П. Астафьева. 2012 г.- С 23
10. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. - Москва: Советский спорт, 2014. – 352 с.
11. Ветков, Н.Е, Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. // Журнал Наука - 2016 г, № 5. С 12

12. Врублевский, Е.П, Индивидуализация тренировочного процесса спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики. / М: Советский спорт - 2009. – С 232.
13. Головачев, А. И. Дифференцированный подход к оценке физической надежности лыжников – гонщиков разных специализаций./ Горбунова, Е.А// Вестник спортивной науки - 2011 г.- С 30
14. Горская, И.Ю. Координационная подготовка спортсменов: монография / И.Ю. Горская, И.В. Аверьянов, А.М. Кондаков; Министерство спорта Российской Федерации. - Омск: Издательство СибГУФК, 2015. - 220 с.
15. Грушин, А. А. Влияние структуры ,объема и интенсивности тренировочных средств на специальную и функциональную подготовленность./Ростовцев, В.Л// Вестник спортивной науки - 2010 г.- С. 25.
16. Губа, В. П. Теория и методика современных спортивных исследований: В. П. Губа, В. В. Маринич. - Москва: Спорт, 2016. - 230 с.
17. Гурский, А.В. Применение модельных характеристик для совершенствования спортивно – технического мастерства лыжников – гонщиков. Ученые записки имени П.Ф. Лесгафта - 2013 г. № 8.- С. 13.
18. Гурский, А. В. Педагогические технологии формирования структуры движения и сопряженного развития физических качеств лыжников – гонщиков. / Швецов, В.С// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта - 2014 г. № 6.- С. 16.
19. Двоскин, А. Техничо – тактические действия квалифицированных лыжников – гонщиков спринтеров. // Ученые записки университета имени П.Ф Лесгафта - 2010 г. № 4.- С. 24.
20. Евстратов В.Д. Лыжный спорт. Учебник для ИФК. / Сергеев, Б.Н// Физкультура и спорт – 1986. С. 98-106.
21. Ермаков В.В. Специальная подготовка лыжников-гонщиков. / Гурский, А.// Учебное пособие-Смоленск: СТИФК – 1985 – С. 115.

22. Жуков, Р.С. Основы спортивной тренировки / Р. С. Жуков; М-во образования и науки Российской Федерации, Федеральное гос. бюджетное образовательное учреждение высш. проф. образования "Кемеровский гос. ун-т". - Кемерово: Кемеровский гос. ун-т", 2014. - 109 с.
23. Захаров А.Д. Специальная психологическая подготовка лыжников-гонщиков к соревнованию. – ТиПФК - 1985, №1. - С.11.
24. Иванов А. Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой- 2017 г, № 8. – С. 13.
25. Иванова Е. М. Влияние курса психической саморегуляции на предстартовые состояния спортсменов. // Вестник Самарской гуманитарной академии - 2012 г, № 7. – С. 29.
26. Ильин Е.П. Психология спорта - 2012 г.- С. 145.
27. Ильинский, С.В. Особенности мотивации спортсменов в различных видах спорта. /Вестник Самарской гуманитарной академии – 2013г, № 13. – С. 75.
28. Исаев, А.П. Индивидуализация спортивной подготовки: состояние, проблемы и перспективные решения: монография / А.П. Исаев, В.В. Рыбаков, В.В. Эрлих. - Челябинск: Изд. центр ЮУрГУ, 2016. - 530 с.
29. Иссурин В. Подготовка спортсменов XXI века. Научные основы и построения тренировки - 2017 г. - С. 109.
30. Каминский Ю.М. Методологические особенности повышения работоспособности лыжников – спринтеров в соревновательный период. // Вестник Челябинского университета - 2013 г, № 6. – С. 65.
31. Каминский, И.В. Различные аспекты психологической подготовки лыжников – гонщиков. Национальный психологический журнал. 2013 г, № 6. С 23
32. Колобков, П.А. Изменение психофизических показателей у лыжников на различных этапах тренировочного процесса. / Соколова, Ф. Н, Колготин, Г.Г // Ученые записки университета имени П.Ф Лесгафта - 2014 г, № 9. – С. 75.

33. Колыхматов, В.И. Применение строго регламентированных нагрузок в тренировочном процессе лыжников-спринтеров высокой квалификации / В.И. Колыхматов, А.И. Головачев, С.В. Широкова // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. - 2016. - № 5(135). - С. 127-132.
34. Колыхматов, В.И. Динамика интенсивности соревновательной деятельности спортсменов высокой квалификации в лыжном спринте. / Каминский, Ю.М.// Ученые записки университета имени П.Ф Лесгафта - 2014 г, № 10. – С. 89.
35. Корбукова, Н.А. Использование аутотренинга и психологической подготовки к соревнованиям у студентов – спортсменов./ Подкопаева, Е.Г // Сборник статей – 2014г. – С.41-44.
36. Кузьмин, М.А. Взаимосвязь объективных и субъективных критериев адаптированности спортсменов к соревновательной деятельности. Ученые записки университета имени П.Ф Лесгафта - 2011 г, № 3. – С.32.
37. Лебедев С.М. Развитие качеств выносливости у лыжников – гонщиков - 2013 г. – С. 56.
38. Лыжный спорт в спортивных школах (сайт о лыжном спорте <http://fizsport.ru/>).
39. Лыжный спорт журнал: Планирование тренировочного процесса лыжников-гонщиков высокой квалификации – 2012г. – С. 45.
40. Манжосов, В.Н. Лыжный спорт: // Учебное пособие для ВУЗов: / Огольцов, И.Г, Смирнов, Г.А//Высшая школа - 1979г. – С. 80.
41. Манжосов, Л.П. Принципы подготовки лыжника-гонщика // Теория и практика физической культуры – 1997, №5. – С. 43.
42. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки. // Учебное пособие для ИФК – М: Физкультура и спорт – 1977г, № 6. – С. 37.
43. Михайловский, С.П. Управление тренировочным процессом на основе моделирования ведущих показателей подготовки лыжников – гонщиков. // Ученые записки университета имени П.Ф Лесгафта - 2009 г, № 23. – С. 54.

44. Нежкина, Л.Ю. Психолого – педагогические исследования личности спортсменов, занимающиеся легкой атлетикой и лыжными гонками. / Подлинее, О.Л // Вестник Бурятского государственного университета - 2010 г, № 5. – С. 34.
45. Никитушкин, В. Спорт высших достижений: теория и методика./ Суслов, Ф// Учебное пособие - 2017 г. – С. 127.
46. Новиков, А.А. Развитие системно – структурного подхода к управлению подготовкой спортсменов во ВНИИФК. / Ипполитов, И.А// Вестник спортивной науки - 2008 г, № 7. – С. 54.
47. Огородова, Т. Психология спорта – 2017. – С. 234.
48. Огольцов, И.Г. Тренировка лыжника – гонщика на этапе предварительных соревнований// Лыжный спорт – М: Физкультура и спорт - 1981, №3. – С. 42.
49. Павлов, А.Е. Основы теории и методики спортивной тренировки: учебное пособие / А. Е. Павлов; Министерство образования и науки Российской Федерации, Бурятский государственный университет. - Улан-Удэ: Изд-во Бурятского госуниверситета, 2016. - 141 с.
50. Подкрытова, Е.В. Основные понятия о моделях и модельных характеристиках спортсменов высокого класса. // Ученые записки - 2011 г, № 12. – С. 67.
51. Потешкин, П.В. Моделирование соревновательной деятельности высококвалифицированных лыжников./ Филипова, Е.Н// Science Time. 2014 г. – С. 39.
52. Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов //Уч. Пособие – М: ФиС, 1986г - 2004. – с. 199 – 217.
53. Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки: общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература - 2013. – 623 с.

54. Подкорытова, Е.В. Основные понятия о моделях и модельных характеристиках спортсменов высокого класса. // Ученые записки Российского университета - 2011 г, № 3. – С. 86.
55. Раменская, Т.И. Лыжные гонки: учебник для студентов высших учебных заведений / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. - Москва: Буки Веди, 2015. - 563 с.
56. Раменская, Т.И. Лыжный спорт. /Баталов, А.Г.// Учебное пособие – 2005г. – С. 138.
57. Романов, Б.Ф. Педагогический контроль за подготовкой лыжников-гонщиков. / Кудрявцев, Е. И //Лыжный спорт – М: ФиС - 1985, №1. – С. 86.
58. Ростовцев, В. Л. Взаимосвязь спортивной результативности и психического состояния лыжников-гонщиков. //Вестник спортивной науки – 2009г, № 5. – С. 35.
59. Самыгин, С.И. Молодежь и спорт: психологические барьеры в спорте высших достижений. / Самыгин, П.С // Журнал. Гуманитарные, социальные – экономические и общественные науки - 2015 г, № 16. – С. 27.
60. Сафонов, В.К. Пережевание как фактор успешности в спорте. / Просвирнин, С.Г. // Вестник Санкт – Петербургского университета - 2008 г, 3 8. – С. 64.
61. Серова, Л. Профессиональный отбор в спорте. // Учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры - 2017 г. – С. 107 – 110.
62. Смоленцева, В. О. Психотехниках, психических состояниях и их регуляции в спорте - 2017 г, № 11. – С. 52.
63. Сорокин, С.Г. Индивидуализация тренировочного процесса квалифицированных лыжников-гонщиков. // Учеб. пособие, Омск; Сиб.ГАФК – 1994г. – С. 167.

64. Сорокин, С.Г. Перспективы индивидуализации лыжных стилей: история развития и современный взгляд // Учеб. пособие, Омск; Сиб.ГАФК, 1997г. – С. 89-96.
65. Сорокин, С.Г. Формирование аэробных возможностей лыжников-гонщиков в подготовительном периоде / С.Г. Сорокин //Омский научный вестник.– 2014. – № 4(131). – С. 133-137.
66. Спортивная тренировка как основа учебно-тренировочного процесса: учебно-методическое пособие / Е. А. Цыбина [и др.]; Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГБОУ ВО "Брянский государственный университет имени академика И. Г. Петровского". - Брянск: РИСО БГУ, 2017. - 121 с.
67. Стивен, Гаскил. Беговые лыжи для всех: // Пер. с англ. – Мурманск: Издательство «Тулума» - 2007г. – С.192 с.
68. Султанов, Т.Н. Отношение спортсменов к экстремальным ситуациям.// Ученые записки университета имени П.Ф Лесгафта - 2009 г, № 2. – С. 53.
69. Тарасова, Ю.В. Особенности мотивации лыжников мужского и женского пола на заключительных этапах подготовки / Ю.В. Тарасова, Е.В.Мельник // Международный психолого-педагогический симпозиум памяти профессора В.А. Родионова: сборник. – [Б.м.]: Новая книга, 2017. - С. 161-165.
70. Технические характеристики системы комплексного компьютерного исследования физического состояния спортсменов «Омега - С».: Научно-производственная фирма «ДИНАМИКА».: Санкт – Петербург – 2007г. –С. 76.
71. Тимаков, Т.С. Критерии и тенденции отбора в спорте высших достижений. // Вестник спортивной науки - 2013 г, № 7. –С. 33.
72. Ткачева, М.С. Особенности функционирования познавательных психических процессов в различных видах спорта. // Известия Саратовского университета - 2012 г, № 12. –С. 42.

73. Фарбей, В.В. Учет индивидуальной предрасположенности спортсменов к характеру соревновательной деятельности. // Ученые записки университета имени П.Ф Лесгафта - 2010 г, № 10. – С. 39.

74. Федорова, М.Ю. Спортивная тренировка: теория и практика: учебное пособие: [в 2 ч.] / М. Ю. Федорова, Е. И. Овчинникова. - Чита: Забайкальский гос. ун-т, 2014. - Ч. 1: Теория спортивной тренировки. - 2014. - 201 с.

75. Федорова, А.И. Влияние предстартового состояния на результаты соревнования по лыжным гонкам.// Северо – восточный федеральный университет имени М.К Аммосова - 2013 г. – С. 58.

76. Филиппова, Е.Н. Методика развития физической подготовленности у лыжников гонщиков на этапе углубленной тренировки.// European science review. 2014 г, № 11. – С. 26.

77. Фурсов, А.В. Физические и психические нагрузки в учебно – тренировочном процессе студентов лыжников – гонщиков.// Вестник спортивной науки - 2009 г, № 9. – С. 49.

78. Хохлов, И.Н. Технология тренировки квалифицированных лыжников-гонщиков.// Методические рекомендации – ЛНИИФК - 1989г. – С. 36.

79. Шульгин, А.И. Варианты построения микроциклов на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям // Лыжный спорт – 1981г, №1. – С. 62.

80. Якимов, А.М. Как тренировать лыжников-гонщиков в связи с введением в программу официальных соревнований на спринтерских дистанциях - 2011 г, № 4. – С. 77.

81. Янсен, П. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость.// Пер. с англ. – Мурманск: издательство «Туллома» - 2006г. – С. 160.

82. Яшин, Э.А. Проблемы тактической подготовки спортсменов в циклических видах спорта // Теория и методика физической культуры – 1988г, №3. – С. 98.

83. Хмельницкая, Ю.А. Моделирование реализации функциональных возможностей лыжников – гонщиков при прохождении лыжных трасс разной сложности.// Журнал. Педагогика, психология и медико – биологические проблемы физического воспитания и спорта - 2016 г, № 15. – С. 63.

84. Шипилина, Л.А. Методология психолого-педагогических исследований: Уч.пособие / Л.А. Шипилина. – М.: Наука, 2013 – 203 с.

85. Шишкина, А.В. Использование дыхательных упражнений в спортивной подготовке квалифицированных лыжников – гонщиков и биатлонистов./ Дерябина, В.А// Вестник Тамбовского Университета - 2008 г, № 7. – С. 41.

86. Юров, И.А. Психодинамические корреляты спортивной успешности. // Вестник спортивной науки - 2012 г, № 8. – С. 14.

Диагностика самооценки по Айзенку. Методика определения темперамента.

Инструкция:

Вам предлагается ответить на 57 вопросов. Вопросы направлены на выявление вашего обычного способа поведения. Постарайтесь представить типичны ситуации и дайте первый «естественный» ответ, который придет вам в голову. Если вы согласны с утверждением, поставьте рядом с его номером знак + (да), если нет — знак — (нет).

1. Нравится ли вам оживление и суэта вокруг вас?
2. Часто ли у вас бывает беспокойное чувство, что вам что-нибудь хочется, а вы не знаете что?
3. Вы из тех людей, которые не лезут за словом в карман?
4. Чувствуете ли вы себя иногда счастливым, а иногда печальным без какой-либо причины?
5. Держитесь ли вы обычно в тени на вечеринках или в компании?
6. Всегда ли в детстве вы делали немедленно и безропотно то, что вам приказывали?
7. Бывает ли у вас иногда дурное настроение?
8. Когда вас втягивают в ссору, предпочитаете ли вы отмолчаться, надеясь, что все обойдется?
9. Легко ли вы поддаетесь переменам настроения?
10. Нравится ли вам находиться среди людей?
11. Часто ли вы теряли сон из-за своих тревог?
12. Упрямитесь ли вы иногда?
13. Могли бы вы назвать себя бесчестным?
14. Часто ли вам приходят хорошие мысли слишком поздно?
15. Предпочитаете ли вы работать в одиночестве?
16. Часто ли вы чувствуете себя апатичным и усталым без серьезной причины?

17. Вы по натуре живой человек?
18. Смеетесь ли вы иногда над неприличными шутками?
19. Часто ли вам что-то так надоедает, что вы чувствуете себя «сытым по горло»?
20. Чувствуете ли вы себя неловко в какой-либо одежде, кроме повседневной?
21. Часто ли ваши мысли отвлекаются, когда вы пытаетесь сосредоточиться на чем-то?
22. Можете ли вы быстро выразить ваши мысли словами?
23. Часто ли вы бываете погружены в свои мысли?
24. Полностью ли вы свободны от всяких предрассудков?
25. Нравятся ли вам первоапрельские шутки?
26. Часто ли вы думаете о своей работе?
27. Очень ли вы любите вкусно поесть?
28. Нуждаетесь ли вы в дружески расположенном человеке, чтобы выговориться, когда вы раздражены?
29. Очень ли вам неприятно брать займы или продавать что-нибудь, когда вы нуждаетесь в деньгах?
30. Хвастаетесь ли вы иногда?
31. Очень ли вы чувствительны к некоторым вещам?
32. Предпочли бы вы остаться в одиночестве дома, чем пойти на скучную вечеринку?
33. Бываете ли вы иногда беспокойными настолько, что не можете долго усидеть на месте?
34. Склонны ли вы планировать свои дела тщательно и раньше чем следовало бы?
35. Бывают ли у вас головокружения?
36. Всегда ли вы отвечаете на письма сразу после прочтения?
37. Справляетесь ли вы с делом лучше, обдумав его самостоятельно, а не обсуждая с другими?

38. Бывает ли у вас когда-либо одышка, даже если вы не делали никакой тяжелой работы?
39. Можно ли сказать, что вы человек, которого не волнует, чтобы все было именно так, как нужно?
40. Беспокоят ли вас ваши нервы?
41. Предпочитаете ли вы больше строить планы, чем действовать?
42. Откладываете ли вы иногда на завтра то, что должны сделать сегодня?
43. Нервничаете ли вы в местах, подобных лифту, метро, туннелю?
44. При знакомстве вы обычно первыми проявляете инициативу?
45. Бывают ли у вас сильные головные боли?
46. Считаете ли вы обычно, что все само собой уладится и придет в норму?
47. Трудно ли вам заснуть ночью?
48. Лгали ли вы когда-нибудь в своей жизни?
49. Говорите ли вы иногда первое, что придет в голову?
50. Долго ли вы переживаете после случившегося конфуза?
51. Замкнуты ли вы обычно со всеми, кроме близких друзей?
52. Часто ли с вами случаются неприятности?
53. Любите ли вы рассказывать истории друзьям?
54. Предпочитаете ли вы больше выигрывать, чем проигрывать?
55. Часто ли вы чувствуете себя неловко в обществе людей выше вас по положению?
56. Когда обстоятельства против вас, обычно вы думаете тем не менее, что стоит еще что-либо предпринять?
57. Часто ли у вас сосет под ложечкой перед важным делом?

Оценки развития волевых качеств у спортсмена по степени сформированности волевых умений по Б. Н. Смирнову

Целеустремленность

1. Умение ставить ясные цели и задачи:

а) имею ясную перспективную цель спортивного совершенствования на 3–4 года вперед;

б) совместно с тренером планирую спортивный результат на предстоящий год и намечаю конкретные задачи по периодам спортивной тренировки;

в) ставлю очередные задачи на ближайшие тренировочные занятия и соревнования.

2. Умение планомерно осуществлять деятельность:

а) выполняю планы отдельных тренировочных занятий;

б) выполняю планы выступления на спортивных соревнованиях;

в) участвую в оценке проведенных занятий и соревнований, в корректировке намеченных планов.

3. Умение подчинять себя достижению поставленной цели:

а) ради достижения перспективной цели соблюдаю строгий режим;

б) намеченные цели и задачи спортивного совершенствования являются мощным источником активности;

в) испытываю чувство удовлетворения от самого процесса спортивной тренировки.

Настойчивость и упорство

4. Умение длительно добиваться намеченной цели:

а) регулярно тренируюсь и неукоснительно выполняю запланированную физическую нагрузку на каждом занятии;

б) тщательно, кропотливо отрабатываю технику и тактику спортивных действий;

в) старательно, методично преодолеваю недостатки в спортивной подготовленности.

5. Умение преодолевать тягостные состояния:

а) при развитии чувства усталости проявляю терпение и продолжаю тренировку, не снижая интенсивности;

б) находясь в неблагоприятном состоянии (плохое настроение, боль и др.), принуждаю себя к действиям «через не могу»;

в) терпеливо и длительно повторяю однообразные, скучные, но нужные упражнения.

6. Умение продолжать деятельность, несмотря на неудачи и другие сложности:

а) неудачи в исполнении упражнений мобилизуют на достижение цели;

б) склонен к увеличению длительности и проведению дополнительных тренировочных занятий;

в) активно борюсь за высокий результат до конца соревнования.

Решительность и смелость

7. Умение своевременно принимать ответственные решения:

а) своевременно принимаю решения о выполнении упражнений, приемов, тактических действий и т. д., когда ситуация не позволяет медлить;

б) своевременно принимаю решения о выполнении необходимых действий в условиях физической опасности или риска;

в) своевременно принимаю решения о выполнении указанных действий в условиях моральной ответственности перед коллективом или командой.

8. Умение подавлять чувство страха;

а) в условиях реальной физической опасности испытываю стремление к риску и желание перейти к действию;

б) в этих условиях мысленно отключаюсь от переживаний, страха и целиком сосредоточиваюсь на действии;

в) в обстановке моральной ответственности сознательно преодолеваю неблагоприятные переживания и решительно действую.

9. Умение безотказно выполнять принятые решения: а) после принятия решения о выполнении опасного упражнения (задания) непременно приступаю к его практическому выполнению; б) начав выполнение опасного упражнения, продолжаю его и довожу до конца, даже если этому мешают значительные ошибки;

в) неудачи при выполнении опасных упражнений мобилизуют на повторенные попытки добиться успеха.

Выдержка и самообладание

10. Умение сохранять ясность мысли:

а) при выполнении упражнений хорошо сосредоточиваю, распределяю и переключаю внимание, несмотря на действие сбивающих факторов;

б) не допускаю «пораженческих» мыслей и негативных представлений под влиянием неудач, ошибок и помех, особенно на соревновании;

в) в напряженной соревновательной обстановке обдуманно принимаю и выполняю решения, взвешивая «за» и «против».

11. Умение владеть своими чувствами:

а) легко повышаю эмоциональный тонус (в состоянии апатии, растерянности, страха и др.);

б) легко снижаю уровень эмоционального возбуждения (при излишнем волнении, боли, негодовании, преувеличенном представлении об ответственности и т. д.);

в) в случае удачи на тренировочных занятиях и соревнованиях не проявляю излишней самоуверенности, беспечности, чувства мнимого превосходства и других нежелательных переживаний.

12. Умение управлять своими действиями:

а) сохраняю технику и контролирую свои движения при появлении болевых ощущений, чувства усталости, недовольства собой и других неблагоприятных внутренних состояний;

б) несмотря на неудачи и допущенные ошибки, продолжаю выступать в соревновании на уровне своих возможностей;

в) в конфликтных ситуациях удерживаю себя от неэтичных поступков (пререканий, грубости, ухода с соревнования и др.).

Самостоятельность и инициативность

13. Умение проявлять независимость в решениях и действиях:

а) критически отношусь к советам и действиям других спортсменов; не склонен слепо подражать авторитетным спортсменам;

б) самостоятельно готовлюсь к очередным занятиям и соревнованиям (читаю нужные книги, беседую со знающими людьми, выполняю специальные упражнения и т. д.);

в) предпочитаю собственный анализ проведенных занятий и соревнований.

14. Умение проявлять личный почин и новаторство:

а) люблю изобретать новое и оригинальное в технике спортивных упражнений;

б) склонен к самостоятельной творческой разработке тактических действий, комбинаций, планов выступления на соревнованиях;

в) ищу индивидуальный вариант своего спортивного совершенствования.

15. Умение проявлять находчивость и сообразительность:

а) легко приспосабливаюсь к неожиданным изменениям привычных условий тренировки и соревнований (другой зал, не те снаряды, плохая погода и т. п.);

б) быстро раскрываю тактические «хитрости» соперника и противопоставляю им свои нестандартные действия;

в) оперативно исправляю ошибки и неточности в исполнении упражнений, тактических действий на тренировочных занятиях и соревнованиях.

Самооценка личности по С.А. Будасси

Инструкция: Вам предлагается список из 48 слов, обозначающих свойства личности, из которых Вам необходимо выбрать 20, в наибольшей степени характеризующих эталонную личность (назовем ее «мой идеал») в Вашем представлении. Естественно, что в этом ряду могут найти место и негативные качества.

Текст методики

1.Аккуратность	17.Легковерие	33.Педантичность
2.Беспечность	18.Медлительность	34.Радушие
3.Вдумчивость	19.Мечтательность	35.Развязность
4.Восприимчивость	20.Мнительность	36.Рассудительность
5.Вспыльчивость	21.Мстительность	37.Самокритичность
6.Гордость	22.Надежность	38.Сдержанность
7.Грубость	23.Настойчивость	39.Сострадание
8.Гуманность	24.Нежность	40.Стыдливость
9.Доброта	25.Нерешительность	41.Практичность
10.Жизнерадостность	26.Несдержанность	42.Трудолюбие
11.Заботливость	27.Обаяние	43.Трусость
12.Завистливость	28.Обидчивость	44.Убежденность
13.Застенчивость	29.Осторожность	45.Справедливость
14.Злопамятность	30.Отзывчивость	46.Увлеченность
15.Искренность	31.Подозрительность	47.Черствость
16.Капризность	32.Принципиальность	48.Эгоизм