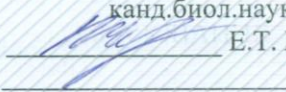


МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Кафедра технологий физкультурно-спортивной деятельности

РЕКОМЕНДОВАНО К ЗАЩИТЕ
В ГЭК

Заведующий кафедрой
канд.биол.наук, доцент

 Е.Т. Колунин

2019 г.

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
Магистра

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЕВУШЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ
СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

49.04.01 Физическая культура

Магистерская программа «Подготовка высококвалифицированных
спортсменов в избранном виде спорта»

Выполнила работу
Студентка 3 курса
заочной формы обучения



Иванова
Яна
Андреевна

Научный руководитель
канд. пед. наук, доцент



Христов
Владислав
Валерьевич

Рецензент
тренер-преподаватель
отделения художественной
гимнастики МАУ ДО
ДЮСШ «Рубин» г. Тюмени



Кузьмина
Анастасия
Александровна

Тюмень 2019

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ

В магистерской диссертации изучаются индивидуально-личностные особенности гимнасток, занимающихся на различных этапах спортивной подготовки.

Проведен анализ 75 литературных источников по изучаемой проблеме и сделаны соответствующие выводы.

В работе представлены результаты изучения типа темперамента, ситуативной и личностной тревожности, мотивации, а также уровня развития волевых качеств.

Внесены корректировки в содержание раздела психологической подготовки на различных этапах спортивной тренировки по виду спорта художественная гимнастика.

Результаты педагогического исследования могут использоваться педагогами дополнительного образования, тренерами по художественной гимнастике при организации тренировочного процесса.

Аттестационная работа состоит из введения, трех глав, выводов, 10 приложений, 5 таблиц и 22 рисунков. Ее объем составляет 102 страницы машинописного текста.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ	
1.1. Психологическая подготовка: понятие и содержание проблемы	7
1.2. Общее понятие волевых качеств	12
1.3. Волевая сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности	18
1.4. Психологическая подготовка гимнасток на разных этапах спортивной подготовки	38
Резюме	49
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	
2.1 Методы исследования	51
2.2 Организация исследования	56
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	
3.1 Результаты предварительного исследования	58
3.2 Средства и методы психологической подготовки гимнасток на разных этапах спортивной тренировки	64
3.3 Результаты итогового исследования	70
ВЫВОДЫ	79
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	80
ПРИЛОЖЕНИЯ1-10	89

СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ И УСЛОВНЫХ ОБОЗНАЧЕНИЙ

ТЗ – тренировочное занятие

СОГ, СО – спортивно-оздоровительная группа

ГНП, НП – группа начальной подготовки

УТГ, УТ – учебно-тренировочная группа

ЛТ – личностная тревожность

СТ – ситуативная тревожность

ВВЕДЕНИЕ

В современной художественной гимнастике основной акцент в совершенствовании содержания индивидуальных программ делается на усложнение технических элементов и их связок. При решении данной задачи необходимо качественно осваивать большой объем относительно независимых между собой движений. Это предъявляет повышенные требования как к физической и технической подготовке спортсменов, так и к психологической.

Учитывая, что художественная гимнастика в настоящее время немыслима без высоких по интенсивности и больших по объему тренировочных нагрузок, напряженной соревновательной борьбы, постоянных переживаний успеха и неудачи, то есть всего того, что вызывает стрессовые и тревожные состояния у спортсменов, все это требует достаточно высокого уровня психологической подготовленности гимнасток.

Вопросами психологической подготовки спортсменов занимались Г.Д. Бабушкин, Н.Л. Высочина, Т.Т. Джамгаров, Г.Б. Горская, В.П. Некрасов, А.Ц. Пуни, и др. [7, 11, 16, 49, 55]. На основании изученных литературных источников можно сделать вывод, что методам саморегуляции уделяется недостаточно внимания в процессе спортивной тренировки юных спортсменов, а также разработано недостаточное количество методик регуляции психических состояний у гимнасток, особенно на начальных этапах подготовки.

Таким образом, **проблема** исследования заключается в необходимости поиска путей совершенствования психологической подготовки гимнасток на всех этапах спортивной тренировки.

Объект исследования – тренировочный процесс гимнасток на разных этапах спортивной подготовки.

Предмет исследования – средства и методы психологической подготовки девушек, занимающихся художественной гимнастикой.

Цель работы – выявить наиболее эффективные средства и методы психологической подготовки для девушек, занимающихся художественной гимнастикой на разных этапах спортивной подготовки.

Гипотеза исследования. Тренировочный процесс подготовки гимнасток будет эффективным, если:

- будут изучены тип темперамента, волевые качества и мотивация у гимнасток различной квалификации;

- будет выявлен уровень ситуативной и личностной тревожности гимнасток;

- разработаны и внедрены в тренировочный процесс средства и методы психологической подготовки девушек, занимающихся художественной гимнастикой на разных этапах спортивной подготовки;

- критериями эффективности тренировочного процесса по художественной гимнастике считать положительные изменения в уровне психологической подготовленности у гимнасток различной квалификации.

В ходе исследования нами были поставлены следующие **задачи**:

1. Провести анализ литературных источников по проблеме исследования.

2. Изучить индивидуально-личностные особенности гимнасток различной квалификации.

3. Разработать и апробировать средства и методы психологической подготовки девушек, занимающихся художественной гимнастикой на разных этапах спортивной тренировки.

Методы исследования: анализ и обобщение данных литературных источников, анкетирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Практическая значимость заключается в разработке и обосновании средств и методов психологической подготовки, которые могут применяться тренерами ДЮСШ и СДЮСШОР в разделе психологическая подготовка спортсменов на всех этапах обучения.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

1.1. Психологическая подготовка: понятие и содержание проблемы

Специфика каждого вида спорта в большей или меньшей мере оказывает влияние на развитие всех психических процессов спортсменов: внимание, воображение, мышление, память, восприятие и др.

Учитывая разнообразную и частую смену внешних сигналов, художественная гимнастика выдвигает очень высокие требования к психической подготовленности спортсменов в целом, и в частности к таким волевым качествам и характерным чертам личности как целенаправленность, решительность, воля к победе и др.

Основная цель психологической подготовки спортсменов – адаптация. То есть такая подготовка психики, при которой в соревновательной деятельности можно максимально использовать тот потенциал, который был накоплен во время тренировочных занятий. Следует отметить, что целью спортивной тренировки является подготовка спортсмена к преодолению психологических и физиологических барьеров. Это достигается путем комплексной психологической подготовки [64].

Учитывая, что организм человека представляет собой единое целое, поэтому нельзя разделять физиологическую и психологическую ее составляющие. Здесь можно провести аналогию с тренировочным процессом – нельзя разделять отдельные части спортивной тренировки. Можно отметить, что в процессе тренировочной деятельности всегда присутствует психологическая составляющая. Также следует иметь в виду, что психологическая подготовка не может нивелировать недостатки в технической подготовленности спортсмена, она может принести максимальный результат только в комплексе – физическая + техническая + тактическая + психологическая подготовка и участие в соревновательной деятельности.

Основными задачами психологической подготовки являются – развитие личности спортсмена с учетом специфики избранного вида спорта; регуляция эмоциональных состояний перед соревнованиями и в процессе соревновательной деятельности.

Состояние повышенной активности или «предстартовое волнение» обычно проявляется в сильном возбуждении, нервном и мышечном напряжении, ослабляется функция самоконтроля, усиливается потоотделение, нарушается нервно-мышечная координация, снижается способность реагировать на изменяющуюся ситуацию в процессе соревновательной деятельности.

Состояние пониженной активности или «предстартовая апатия» проявляется в депрессии, пассивности, физической и душевной расслабленности, стремлении не участвовать в соревнованиях, боязни ответственности за участие в них. Такое состояние может возникнуть в результате сильных негативных эмоций или длительной повышенной активацией.

Состояние оптимальной активации – это то боевое состояние, которое способствует достижению поставленной цели соревновательной деятельности. Как правило, оно характерно для хорошо физически, технико-тактически, психологически подготовленных спортсменов и проявляется в легком физическом и психическом возбуждении.

От предстартового состояния гимнасток зависит качество выполнения соревновательной программы, что сказывается на итоговом результате соревновательной деятельности. Поэтому в тренировочном процессе необходимо создавать условия, приближенные к соревнованиям и учить спортсменок регулировать предстартовое состояние.

Желание достичь высоких спортивных результатов и сопутствующих этому сильных переживаний автоматически вскрывают дополнительные ресурсы и возможности организма спортсмена, которые также необходимо использовать в процессе психологической подготовки спортсменов [13].

В спортивной деятельности эмоции постоянно сопровождают спортсменов, определяя пути решения задач и способы действий при возникновении ситуации со многими выборами. Эмоции выражаются как в предстартовом состоянии, так и во время соревновательной борьбы, являясь важным компонентом тактического мышления [63].

В период непосредственной подготовки к соревнованию недостаточная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовленность спортсмена становится очевидной, и может оказать негативное влияние на результат предстоящей соревновательной деятельности. Может возникнуть реакция организма, не обеспечивающая мобилизационную готовность спортсмена к предстоящим стартам, что выражается в нежелании участвовать в соревновании. В результате могут сформироваться негативные психические состояния – тревожность, неуверенность в своих силах, боязнь ответственности и т.п. [63].

Под психическим состоянием понимается целостная характеристика психической деятельности за определенный период времени, связанная с определенной динамикой психических процессов и психофизиологических функций и отражающая реакцию человека на воздействие факторов внешней и внутренней среды [23].

Состояние, которое всегда представляет собой синдром, вызываемое борьбой мотивов содержит в себе элементы – познавательные, волевые, эмоциональные и др. Все эти элементы отражают целостную структуру деятельности [54].

А.Г. Маклаков под психологической подготовкой понимает психолого-педагогический процесс формирования и совершенствования значимых для спорта свойств личности и лежащих в их основе психических качеств [28].

Психологическая подготовка в юношеском спорте направлена на проявление умений планировать на основе прогнозирования развитие межличностных отношений, уверенно действовать при организации этих

отношений, уметь определять эмоциональные состояния людей, ориентироваться в социальных ситуациях, выявлять личностные особенности партнеров по общению, уметь подбирать способы общения и реализовывать все вышеперечисленное в процессе взаимодействия.

В то же время психологическая подготовка направлена на умение противостоять помехам в процессе социального общения путем формирования механизма психо-эмоциональной регуляции состояния и деятельности; решать различные интеллектуальные задачи в процессе тренировочной и соревновательной деятельности, когда социальная ситуация меняется достаточно часто; владеть средствами и методами достижения взаимодействия с партнерами на основе своей личной, а также групповой позиции; формировать такую самооценку, которая будет приближена к показателям профессиональных спортсменов [60].

В предсоревновательном периоде у каждого спортсмена возникает состояние, существенно отличающееся от повседневного. Оно связано с переживаниями выступающего от предстоящих соревнований и вызывает ряд сдвигов функциональных систем организма [13, 60].

Поэтому в спортивной тренировке существуют два раздела психологической подготовки:

- 1) Общая психологическая подготовка спортсмена.
- 2) Специальная психологическая подготовка спортсмена.

Общая психологическая подготовка характеризуется направленностью развития универсальных свойств личности, которые являются ключевыми в спорте, но ценятся и в других видах деятельности.

Специальная психологическая подготовка характеризуется направленностью на формирование и развитие психических качеств и свойств, способствующих успеху в конкретных условиях спортивной деятельности [29].

На базе ранее сформированных в процессе общей психологической подготовки свойств личности более эффективны регуляция и саморегуляция предсоревновательных психических состояний.

Основной задачей этого процесса является создание состояния психической готовности спортсмена к соревнованиям, повышения уровня психической надежности [47].

В последнее время все чаще стали применять понятие «психическая надежность» для обозначения той характеристики спортсмена, от которой во многом зависят эффективные действия в самые напряженные моменты соревновательной деятельности. Недостаточно обладать достаточной технико-тактической, психологической и другими видами подготовленности, важно уметь реализовать все эти знания и умения в стрессовой ситуации соревнований. В современном спорте для большого успеха необходимо без срывов пройти серию соревнований, длительно сохраняя не только так называемую спортивную форму, но и готовность в нужный момент отдать все силы для победы. В командных видах спорта это особенно ценно. О спортсмене, способном на это, говорят, что он хотя и не добивается выдающихся результатов, но надежен, у него никогда не бывает «провалов» в выступлениях, на него можно положиться в трудную минуту. Под надежностью деятельности спортсмена подразумевается способность к устойчивому сохранению (или повышению) высоких спортивных результатов в ответственных соревнованиях и трудных условиях подготовки к ним.

Изучение надежности деятельности спортсмена обусловлено необходимостью, иметь постоянную информацию о сохранении (или увеличении) им работоспособности в трудных ситуациях соревнований, прогнозировать его поведение и результаты в экстремальных условиях, разрабатывать индивидуальные методы улучшения безотказной соревновательной деятельности.

Надежность - это возможность сохранения высокой эффективности деятельности вообще, а психическая надежность - это возможность сохранения высокой эффективности психической деятельности [29].

Психолого-педагогическое сопровождение в спорте решает следующие задачи: спортивной профориентации; психологической и педагогической поддержки в процессе тренировочной деятельности, предсоревновательной подготовки, в частности, повышение мотивации для получения максимального результата, тактическая подготовка в процессе соревнований; постсоревновательного восстановления и др. [48].

Исходя из всего вышесказанного, следует, что каждому спортсмену требуется индивидуальный подход со стороны тренера. Сам тренирующийся должен постоянно находиться в процессе познания себя, своих черт личности, знать свои сильные и слабые стороны и, конечно же, уметь регулировать свои эмоции.

1.2. Общее понятие волевых качеств

По мнению многих авторов [4, 19, 28, 40, 58, 63] суть воли заключается в том, что это возможность преодолевать возникающие препятствия. Преодоление этих препятствий, учитывая, что это есть потребность, может вызывать у человека положительные или отрицательные эмоции, которые обусловлены тем, как проходит этот процесс – преодолено препятствие или нет. Присутствие универсальной регулирующей функции эмоций, при вмешательстве воли может повлиять на конкуренцию мотивов на уровне эмоций: положительных – в случае достижения желаемого результата, отрицательных – в случае не преодоления внутренней помехи. Эта потребность способствует достижению труднодостижимых, а также далеких целей.

С точки зрения Б.П. Яковлева, Г.Д. Бабушкина [54] воля – это активность личности, связанная с реализацией поставленных целей. Это качество относится к высшим психическим функциям. При объяснении воли

делается опора на моральную и интеллектуальную стороны субъекта, при проявлении активности неизбежно проявляются эмоции.

В общей психологии существуют такие понятия как волевые качества, волевое усилие, волевой акт.

Определить волевой акт можно как борьбу мотивов, формирование близких или далеких целей и определение путей их достижения. Также волевой акт можно рассматривать как один из элементов воли. Волевое действие – это такое действие, которое совершается в условиях конфликта внутренних противоречивых стремлений [54].

При возникновении побуждения, которое выражается в стремлении начинается волевой акт. При осознании цели, на которую оно направлено, стремление переходит в желание. При наличии социального опыта и возникновения желания человек может решить, что способно удовлетворить его потребность. Желание направлено, как правило, на определенный предмет, поэтому его можно рассматривать как опредмеченное стремление. При возникновении желания у человека возникает цель. Поэтому мы можем утверждать, что желание – это также и целенаправленное стремление [22, 40,64].

Величина воли ограничивается возможностями организма, сложившейся самооценкой, поставленной целью и связанным с нею отношением. Эти элементы как бы сливаются в единое целое. В целостном результате часть действий выполняется из-за утомления с затруднениями (т.е. на волевых усилиях), составляет величину от 20% до 70% общего результата. Действующий субъект знает примерно свои возможности и соответственно им планирует величину своих усилий. Планирование связано с отношением субъекта к действию, что проявляется в его вегетативных сдвигах, например, в частоте сердечных сокращений. Последнее, вероятно, и обуславливает взаимосвязь части действия, выполняемой с затруднениями. Вместе с тем, исследование спортсменов разного возраста и мастерства

показало, что имеются одинаковые границы субъективного отражения трудностей выполняемых действий[11].

В понимании воли следует выделять потенциальную и актуальную части: потенциальная – это накопленные возможности, актуальная – то, что реализуется в данный момент [54].

Признаками волевого акта всегда является то, что необходимо приложить усилия, принять решение и реализовать его. Поэтому воля всегда предполагает борьбу мотивов и по этому признаку всегда можно отделить волевое действие от остальных. Волевое решение, как правило, принимается при воздействии нескольких разнонаправленных влечений, ни одно из которых невозможно принять без применения волевого решения.

Самоограничение, сдерживание сильных влечений, сознательное подчинение их значимым и важным целям, умение подавлять желания – все это является сущностью воли. В высшем своем проявлении воля предполагает опору на нравственные и духовные ценности, убеждения и идеалы [19, 28, 36].

Наличие продуманного плана осуществления определенного действия – это еще один признак волевой деятельности. Нельзя считать волевым действием такое действие, которое не имеет плана или не выполняется по заранее разработанному плану. Основными признаками волевого действия являются особое внимание этому действию, отсутствие удовольствия при его выполнении и в результате его выполнения, то есть волевое действие, как правило, не сопровождается ни эмоциональным, ни моральным удовлетворением, оно проявляется только после того, как действие удалось выполнить.

Довольно часто встречаются ситуации, когда человек применяет волевое усилие для того чтобы преодолеть себя, а не преодолеть препятствие и выйти победителем. Особенно это характерно для людей импульсивных, эмоционально неустойчивых, когда приходится действовать против своих характерологических и природных особенностей.

Особенность человеческой деятельности заключается в том, что ни одна сложная жизненная ситуация не решается без участия воли, а только применяя его сознание и интеллектуальные способности. Без участия воли эти способности не имеют никакого значения [36].

Проявления воли могут сглаживаться такими личностными особенностями как опыт, умения, знания и они не зависят от свойств нервных процессов. У человека огромное значение в управлении поведением играет речь (вторая сигнальная система). Она является управляющим устройством для деятельности второй сигнальной системы. Имеют значение заложенные в подсознание словесные формулы: каким быть, о чем думать, как действовать. При воспитании воли необходимо ставить доступные цели, затем варьировать их с целью воспитания способности преодолевать трудности и укрепления уверенности в своих возможностях, формирование умеренности осуществляется на осознаваемом уровне, когда используется анализ, рассуждения, и на неосознаваемом уровне, когда имеют место положительные эмоциональные переживания при успехе, удаче, победе. Поскольку произвольность, сознательность связана с речью, то нуждается в подкреплении. Для этого следует использовать утверждение, убеждение и внушение, и особенно самоутверждение, самоубеждение и самовнушение [54].

Волевая регуляция поведения. Повышение эффективности спортивной деятельности является функцией волевой регуляции. А целенаправленное действие человека по преодолению препятствий, как внешних, так и внутренних, с помощью волевых усилий представляет собой волевое действие.

Такие свойства воли как настойчивость, упорство, выдержка, целеустремленность можно рассматривать как базовые волевые качества личности и они составляют первую группу волевых качеств. Они, как правило, проявляются на личном уровне и определяет поведение личности,

которое характеризуется всеми или частично перечисленными выше свойствами.

В процессе жизни волевой человек приобретает такие черты как решительность, смелость, уверенность в себе, самообладание (вторая группа волевых качеств). Эти качества развиваются несколько позже, чем первая группа свойств. В процессе жизнедеятельности они проявляются в единстве с характером, поэтому можно их рассматривать как в качестве волевых, так и характерологических. Е.П. Ильин определяет их как вторичные.

Третья группа качеств, отражает морально-ценностные ориентации личности, к которым относятся ответственность, обязательность, дисциплинированность, принципиальность. К этой же группе относятся те качества, которые одновременно выступают как воля человека и его отношение к трудовой деятельности – инициативность, высокая производительность труда и др. Такие качества формируются только в подростковом возрасте.

Согласно Е.П. Ильину [22] волевые качества можно разделить на три группы (рис. 1).

Согласно Р.С. Немову, главной психологической функцией воли является усиление мотивации и совершенствование на этой основе сознательной регуляции действий. Сознательное изменение смысла действия, выполняемого человеком, может быть реальным механизмом порождения дополнительного побуждения к действию. В свою очередь смысл действия связан с борьбой мотивов, которые изменяются при определенных умственных усилиях.

Волевое действие возникает, когда на пути осуществления поставленной цели возникает какое-либо препятствие. Волевым актом связано его преодоление, при осознании и осмысливании сути возникшего препятствия [36].



Рис. 1. Классификация волевых качеств

Воля человека проявляется в преодолении препятствий, трудностей, при достижении заранее поставленной цели, при повышенном умственном и физическом напряжении.

Действия, производимые с проявлением воли делят на простые и сложные. Первые – состоят из двух этапов: постановка цели и ее исполнение. Вторые – состоят из нескольких этапов, каждый из которых имеет свои элементы. Первый подэтап – постановка цели, второй – мотивация детальности, то есть то, что заставляет человека добиваться этой цели. Также А.О. Прохоров выделяет особо значимые волевые действия, которые совершаются быстро, в короткое время, спонтанно, при мобилизации всех сил и возможностей личности. В процессе этого волевого акта все вышеперечисленные волевые действия выступают комплексно. Как правило, это происходит в стрессовых и чрезвычайных ситуациях. В это время

активизируются все психические процессы, происходит физическое и психическое напряжение, расходуется большое количество энергии, и мобилизируются все волевые усилия [52].

Источники волевых действий всегда связаны с актуальными потребностями человека. Только благодаря этим потребностям человек сознательно совершает произвольные действия. Поэтому волевые действия не менее четкие и конкретные, чем любые другие, но они еще связаны с напряженной работой мышления и преодолением определенных препятствий.

Волевая регуляция деятельности может включиться в любой момент ее осуществления – на этапе постановки цели, выбора способов ее выполнения, коррекции цели, а также контроля исполнения.

При борьбе трудносовместимых мотивов, каждый из которых требует в одно и то же время выполнения различных действий в управление деятельностью включается воля, которая под воздействием сознания и мышления человека в его поведение включается волевая регуляция и человек начинает искать дополнительные стимулы, для того, чтобы один из мотивов был более привлекательным, чтобы придать этому мотиву больший смысл. Все это происходит параллельно с поиском связи цели действия и с высшими духовными ценностями человека [36].

1.3. Волевая сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности

В общей психологии принято выделять общие и основные волевые качества. Такие качества как дисциплинированность, целеустремленность, уверенность в себе относят к общим волевым качествам [54].

Дадим определение каждому из этих качеств.

Целеустремленность – это наличие перспективных и ближайших целей, планирование, организация своего поведения и действий.

Дисциплинированность – выполнение человеком его обязанностей, соблюдение требований. Учитывая, что человек с рождения живет в социуме, поэтому он имеет различные обязанности.

Уверенность – это субъективная оценка соотношения своих целей и своих возможностей для решения поставленных целей. Она проявляется на уровне подсознания и осознания своей деятельности.

Волевые качества, связанные с максимальными физическими или экстремальными умственными действиями (решительность, настойчивость, инициативность, самообладание) относят к основным волевым качествам.

Решительность – это способность человека быстро принимать решения в определенных, как правило, сложных обстоятельствах и приступать к его осуществлению. Может сопровождаться боязнью и неуверенностью.

Настойчивость – это способность действовать, несмотря на возникающие трудности, а также при наступлении утомления.

Инициативность – это способность выполнять действия и осуществлять деятельность оптимально разнообразно и эффективно.

Самообладание – это способность трезво оценивать ситуацию, себя в этой ситуации и управлять собой и своими действиями в ситуации утомления и «сбивающих» факторов.

Смелость – это способность человека действовать в ситуациях, осознаваемых как опасные для жизни, здоровья и престижа, не снижая качества деятельности.

Терпеливость – это способность человека долго переносить неблагоприятные состояния (в спортивной деятельности это главным образом способность долго работать на фоне усталости, не снижая интенсивности и качества работы).

Упорство – это стремление к достижению цели «здесь и сейчас» [22, 54].

Психологическая структура каждого качества состоит из следующих компонентов: интеллектуальный, эмоциональный и исполнительный. Каждый компонент участвует в решении задач спортивной подготовки, а также в преодолении препятствий различной степени трудности.

Интеллектуальный компонент проявляется в поиске наиболее рациональных путей и способах действий в каждой конкретной ситуации. Мыслительная деятельность, осуществляемая в процессе принятия решений, направлена на контроль выполняемых действий, а также на уточнение или изменение намеченной цели в зависимости от сложившейся ситуации, возникающих затруднений и т.п.

Благодаря системе общих и специальных знаний спортсмена возможно интеллектуальное обеспечение процесса принятия и исполнения решений в условиях тренировочной и соревновательной деятельности. И чем эти знания глубже, тем беспрепятственней спортсмен может регулировать свое поведение и деятельность.

Эмоциональный компонент связан с результативными и процессуальными мотивами, которые значимы для спортсмена.

Результативные – общие для всех волевых качеств. Их проявление зависит от того, насколько ценна для личности данная деятельность, а также значимость того, что необходимо достигнуть. Это моральные мотивы, которые организуют активность спортсмена для достижения общественных ценностей и спортивные чувства, которые побуждают спортсмена бороться за высокий спортивный результат. Также в эту группу можно отнести мотивы самосовершенствования, практической ценности и другие.

Процессуальные мотивы – это специальные мотивы, так как они многообразны в различных волевых качествах. Потенциал этих мотивов заложен в привлекательности деятельности, ее процесса и содержания.

Исполнительный компонент проявляется в сознательной мобилизации и направлении активности на выполнение принятых решений. При этом используется сила результативных и процессуальных мотивов. Также, с

помощью приемов самомобилизации и самоорганизации волевых усилий происходит самостимуляция собственно волевой активности, которая реализуется в деятельности.

Этот компонент проявляется в умениях преодолевать препятствия и разрешать трудности, когда происходит переход от осознания к определенным действиям. Эти волевые умения служат для лучшей организации и регуляции движений во времени и пространстве, мобилизации физических усилий, используются в преодолении неблагоприятных состояний.

В волевых действиях спортсмена эмоциональный, интеллектуальный и исполнительный компоненты всегда проявляются в единстве. При совершенствовании всех этих компонентов происходит воспитание волевых качеств [53].

В спорте воспитание волевых качеств происходит в процессе целенаправленного преодоления различных препятствий, что связано с применением волевых усилий, внедрения специальных мероприятий, направленных на совершенствование всех структурных компонентов.

Препятствиями является все то, что мешает достижению цели, например, это объективные условия внешней среды и деятельности в избранном виде спорта. Если говорить буквально – это могут быть различные преграды физического плана – тяжелый подъем в лыжных гонках или велоспорте, барьер в легкой атлетике, то есть то, что необходимо преодолеть спортсмену для достижения положительного результата своей спортивной деятельности. При выполнении любого физического упражнения, любой человек или спортсмен преодолевает препятствия, выражающиеся в характеристиках движения – пространственных, временных, динамических, пространственно-временных (тяжесть снаряда, атакующие действия соперника, длительность преодоления дистанции и т.д.). Препятствием могут быть и неблагоприятные погодные условия, плохое состояние спортивных

сооружений, низкое качество инвентаря и оборудования, то есть все то, что создает дополнительные преграды при достижении цели спортсмена.

Препятствия могут быть различными по величине и сложности. Величина препятствия – объективно измеряемая его сторона, например длина дистанции, высота планки для прыжков, вес штанги и т.д. Сложность препятствия – характеристика его со стороны особенностей структуры физических упражнений, в том числе: двигательной координации, требований к точности движений, зависимости от рельефа местности, действий противника и т.п.

Чтобы оценить сложность и величину препятствий надо понять, сколько физических и психических усилий необходимо затратить на их преодоление. Учитывая, что сложность измерить гораздо труднее величины, в некоторых видах спорта (фигурное катание, спортивная и художественная гимнастика и др.) существуют классификации упражнений, которые подразделяются на категории и группы в зависимости от степени сложности их выполнения.

Однако следует отметить, что иногда, одинаковые по величине и сложности технические элементы некоторые спортсмены преодолевают достаточно легко. И случается, что упражнение с более высоким коэффициентом сложности дается спортсмену легче, чем другое, с меньшим «табличным» коэффициентом. Объяснение этого факта заключает в себе понятие «трудность».

Трудность – внутреннее затруднение, возникающее у спортсмена не обладающим достаточным резервом нужных возможностей, при преодолении препятствий.

В данном случае под возможностями спортсмена понимается уровень его подготовленности в общем по всем компонентам подготовки, а также состояния здоровья, наличия специальных знаний, умений, навыков, а также привычек и убеждений. Трудность – это соотношение внешних и внутренних условий спортивной деятельности. В зависимости от количественных и

качественных характеристик этого соотношения трудности спортсменов различаются по степени и содержанию [53].

Степень трудности всегда зависит и обуславливается ее величиной и сложностью к возможностям спортсмена. Поэтому трудности могут быть легкими, значительными и максимальными, когда спортсмен может их преодолеть полностью, и чрезмерными – когда трудность спортсмен преодолевает частично, не до конца.

По содержанию трудности определяются качественными характеристиками препятствий и теми возможностями человека, которые необходимы для преодоления их.

А.В. Родионов выделяют две категории трудностей (рис. 2):

1) биодинамические (непосредственные), возникающие при преодолении сопротивления и противодействия физических сил, действующих непосредственно на тело и организм спортсмена;

2) психологические (опосредованные), затрудняющие двигательную деятельность спортсмена опосредованно, через угнетение его психического состояния.

Биодинамические трудности бывают физическими, техническими и тактическими.

Физические трудности возникают, когда на спортсмена при выполнении технического элемента действуют тормозящие силы, для преодоления которых необходимы значительные или предельные проявления физических качеств. Также они возникают во время болезни спортсмена или сразу после его выздоровления.

Физические трудности характеризуются тем, что спортсмен не может выполнить с необходимой силой, скоростью, интенсивностью и т.д. упражнение. Также тормозящими силами могут быть и сила тяжести спортсмена, трение снега или льда, сопротивление воздушной или водной среды и физических тел (противника в борьбе, партнера по акробатике) и др.

Технические трудности можно описать как трудности, возникающие у спортсмена с недостаточным двигательным опытом или физической подготовленности при овладении техникой сложных по структуре технических элементов. Как правило, технические трудности могут возникать в процессе отрицательного переноса навыка, выполнение упражнения на фоне утомления, в непривычных условиях, во время соревновательной деятельности и т.п. и ведут к увеличению сроков обучения этому техническому элементу. Технические трудности специфичны для каждого вида спорта, однако, общими в них являются трудности в проявлении различных видов координационных способностей – сохранение равновесия, точность движений в пространстве и во времени и др.



Рис. 2. Препятствия, трудности и волевые усилия в спорте

Тактические трудности могут возникнуть у юных спортсменов, у которых отсутствует опыт соревновательной борьбы, следствием чего становится принятие неверных решений, отсутствие согласованности своих действий с действиями партнеров в быстро меняющихся условиях соревновательной деятельности.

Биодинамические трудности разрешаются в процессе целенаправленной работы по физической, технической и тактической подготовке[53].

Психологические трудности у человека возникают, когда они преодолевают препятствия, воспринимаемые как угрозу при достижении поставленной цели, а также безопасности или престижа спортсмена. Как правило, это происходит при достижении предельных для возможностей спортсмена препятствий и у него возникает страх травмы, «не взять большой вес» и т.п. Следует отметить, что восприятие препятствий как угрожающих обусловлены их значимостью для спортсмена и его индивидуально-личностными особенностями (ценностные ориентации, уровень притязаний, уровень интеллекта и др.). Это субъективное восприятие ситуации выступает как промежуточное звено между психологическим барьером и реакцией на него спортсмена.

В условиях соревнований психологические трудности могут появиться под влиянием «сбивающих факторов» – при недостатке соревновательного опыта, пристрастном судействе, наличии сильного соперника. Отметим, что сами сбивающие факторы не являются препятствиями, но они сигнализируют о предстоящих препятствиях, причем более высоких и сложных, чем предполагалось, в силу этого и возникают психологические трудности.

Психологические трудности условно можно разделить на познавательные, эмоциогенные и моральные.

Познавательные трудности возникают при неадекватном отражении своих возможностей (мысль о неудаче, неправильное представление движений, искаженное восприятие различных их параметров и т.п.).

Эмоциогенные трудности зависят от личного отношения к решаемой задаче (боязнь упасть в момент приземления, неумение сдерживать радостные чувства под влиянием успеха, подавленность вследствие неудачи и т.д.).

Моральные трудности возникают при осознании и переживании общественных требований (чрезмерно обостренное чувство ответственности, страх поражения, излишнее волнение при решающей встрече с соперниками и т.д.).

В отличие от величины и сложности препятствия трудность его преодоления для спортсмена индивидуальна. Поэтому трудность испытывается им вследствие психического отражения характера, величины и сложности препятствия сквозь призму собственных возможностей. Естественно, что различные по содержанию трудности по-разному переживаются спортсменами [53].

Существует также и другая классификация трудностей, Е.П. Ильин [22] выделяет две группы трудностей: объективные и субъективные.

Объективные трудности – те, которые обусловлены специфическими для данного вида спортивной деятельности препятствиями. Это большие тренировочные нагрузки, погодные условия деятельности (ветер, дождь, снег, освещенность), техническая сложность разучиваемых упражнений, поломка спортивного инвентаря, присутствие прессы и телевидения, негативная реакция зрителей, незнакомое место соревнований и невозможность провести полноценную разминку и т.д.

Субъективные трудности выражают личное отношение спортсмена к объективным особенностям данного вида спортивной деятельности (возникновение неблагоприятных эмоциональных состояний, например страха, неуверенности; снижение мотивации к деятельности или, наоборот,

ее возрастание вследствие неотступности мыслей о первом месте, о побитии рекорда, о выполнении определенного норматива).

Преодоление этих трудностей зависит от развития волевой сферы спортсмена, или, как говорят, от силы воли. Она проявляется в различных волевых качествах: настойчивости, упорстве, терпеливости, смелости, решительности, выдержке и других. Обладать всеми этими качествами в одинаковой степени спортсмены не могут. У одного лучше выражено одно волевое качество, у другого – другое [23].

Поиску путей развития силы воли в психологии и педагогике уделяется большое внимание. Однако до сих пор многие из важных для практики вопросов остаются нерешенными. Предлагаемый путь, кажущийся наиболее естественным, лежит через преодоление объективных и субъективных трудностей, возникающих на пути достижения цели, но не всегда приводит к желаемому результату, поскольку проявление воли в различных ситуациях конкретно и способы развития конкретно и способы развития конкретных волевых качеств могут быть разными. Кроме того, волевые проявления связаны как с моральным компонентом (мировоззрением, идеалами, установками, мотивами), так и с психофизиологическим, то есть с врожденными свойствами нервной системы (силой, подвижностью и балансом нервных процессов).

Очевидно, одни компоненты волевых проявлений (мотивационные) изменяются при воспитании и тренировке относительно легко, другие – с большим трудом. Отсюда и усилия педагогов будут зависеть от того, насколько сильно выражен в том или ином волевом проявлении генетический компонент, который, как известно, изменяется в течение жизни очень слабо.

Одним из общих компонентов воли является моральный, который формируется в процессе воспитания человека. Чувство долга, ответственности за порученное дело, самопожертвование – вот те качества, которые характеризуют нравственно сформированную личность.

Формирование *морального компонента воли* помогает проявлять волевое усилие в любой ситуации независимо от ее специфики. Только нравственно сформированный человек способен к подвигу, к проявлению мужества и героизма в экстремальных ситуациях. Моральный компонент воли не только стимулирует проявление в различных ситуациях волевого усилия, направленного на преодоление той или иной трудности, но и определяет, ради чего проявляется воля. Воля может быть инструментом в эгоистичных устремлениях человека. Задача же тренера состоит в том, чтобы придать волевым проявлениям такую направленность, которая позволяет человеку, по словам И.М. Сеченова [62], совершить нравственный подвиг. Тогда и сами преодолеваемые человеком трудности получают другой, эмоциональный оттенок: спортсмен начинает испытывать «прекрасную усталость», «приятную тяжесть», «упоение опасностью» и другие эмоции, которые становятся амбивалентными, то есть отражают две, казалось бы, противоположные эмоции.

Следует подчеркнуть, что для успешного развития волевых качеств недостаточно ставить перед спортсменами трудные задачи, надо учить преодолевать трудности, формировать у спортсменов *волевые умения*: приемы самоубеждения, самоободрения, самоприказа[23].

Настойчивость. Как правило, путь к достижению большой общественно значимой цели бывает долгим и связан с преодолением трудностей и неудач. В связи с этим возникает необходимость в формировании у занимающихся спортом целеустремленности, одним из проявлений которой является настойчивость. Если спортсмен не будет сам стремиться достичь отдаленной цели, никакие ухищрения тренера не помогут. Если же у спортсмена имеется ярко выраженное стремление преодолеть все трудности, он может компенсировать некоторые недостаточно выраженные у него способности.

Физиологическим механизмом настойчивости является возникновение в мотивационной сфере человека стойкой инерционной доминанты, которая

может управлять всем жизненным укладом человека, тормозя другие влечения и интересы. Однако такой отказ от всех жизненных благ и соблазнов ради достижения высокого спортивного результата у большинства не проходит безболезненно. Часто возникает конфликт между долгосрочной доминантой, отражающей целеустремленность спортсмена, и ситуативными интересами, желаниями, потребностями, нарушающими тренировочный режим, снижающими активность спортсмена на тренировочных занятиях и проявление воли на соревнованиях. В связи с этим необходимо знать основные пути поддержания целеустремленности[22].

Конкретизация цели и перспектив деятельности. Ближайшими целями могут быть овладение упражнением, достижение определенного уровня развития двигательного качества и т.д. В связи с этим каждое тренировочное занятие нужно проводить таким образом, чтобы спортсмены упражнялись не «вообще», а овладевали конкретным материалом. Нужно добиваться, чтобы спортсмены, уходя с занятий, как можно чаще сознавали, что они чего-то достигли, продвинулись вперед. Неопределенность цели и ситуации снижает степень мобилизованности и старательности тренирующихся, приводит, в конце концов, к снижению работоспособности и тренированности

Цель, которую ставит перед собой тренирующийся, не всегда совпадает с целями и задачами тренера. Такое совпадение желательно, но на первых этапах тренировочного процесса порой труднодостижимо. Дело в том, что дети первоначально удовлетворяются конкретными ближайшими мотивами деятельности. Например, они хотят научиться плавать, а не выполнить разрядный норматив, играть в баскетбол, а не научиться техническим приемам и т.п. для формирования целеустремленности тренеру не следует в таких случаях пренебрегать этими мотивами. Наоборот, их надо использовать для формирования положительного отношения детей к тренировочному процессу, а более серьезные учебно-тренировочные задачи выдвигать постепенно, по мере прогрессирования ученика[23].

Разнообразие средств, форм и методов проведения учебно-тренировочных занятий (УТЗ) и организация досуга на учебно-тренировочных сборах (УТС). Длительная и порой однообразная тренировочная работа, повторяющаяся изо дня в день, приводит к развитию хронических состояний монотонии и психического пресыщения, которые не только снижают тренировочный эффект, но и уменьшают настойчивость и целеустремленность. В связи с этим для поддержания целеустремленности необходимо разнообразить средства, формы и методы проведения УТЗ. Например, проведение занятий на природе вызывает подъем эмоционального состояния и более благоприятные сдвиги в организме тренирующихся. Показано, что протекание биохимических процессов в организме спортсмена зависит от его настроения и отношения к занятиям: при положительных эмоциях сдвиги бывают большими.

Конечно, ради погони за эмоциональной привлекательностью тренировочных занятий нельзя превращать их в развлекательное мероприятие. Однако и игнорировать фактор эмоциональности невозможно. Поэтому тренеру нужно, не теряя содержательности занятий, тщательно продумывать чередование средств и методов, способов организации тренировочных занятий.

Особо следует остановиться на организации досуга во время УТС. Строгое и в общем-то необходимое соблюдение режима, отказ от элементарных удовольствий и привычек – одно из условий достижения высокого спортивного результата. Однако нередко тренеры перебарщивают в своих требованиях к спортсменам, лишая их нормальных условий жизни, превращая тренировочный сбор в казарму. Происходит это по многим причинам (непонимание спортсменов, неуверенность в их сознательности и ответственности, желание перестраховаться и т.д.). В результате же вольно или невольно тренер сам ухудшает состояние спортсменов, снижает их целеустремленность[23].

Соблюдение принципа доступности. Целеустремленность поддерживается достижением поэтапных целей. В связи с этим для развития волевой сферы личности необходимо предъявлять преодолимые, но требующие определенных усилий трудности. Слишком легкое задание неэффективно для поддержания целеустремленности и воспитания настойчивости. Однако и чрезмерно трудное задание может вызвать чувство разочарования, утрату веры в свои силы. Оптимальная же трудность подстегивает учащихся к большей мобилизации возможностей, бросает вызов самолюбию и стимулирует активность учащихся на преодоление трудности.

Важно также стремиться развивать у спортсмена чувство удовлетворения от самого процесса тренировки, пробудить у него интерес к содержанию занятий, стремление к познанию теоретических закономерностей. Тогда процесс тренировки наполнится для него новым содержанием, в нем появятся элементы творчества, и спортсмен не будет воспринимать занятия как малопонятное и однообразное выполнение большой по объему тренировочной работы. В этом случае и неудачи, неизбежные при достижении отдаленной по времени цели, будут переживаться спортсменом не так остро и, следовательно, окажут меньшее отрицательное влияние на целеустремленность.

Использование эффекта соперничества. В определенные моменты тренировочного процесса для поддержания целеустремленности и повышения настойчивости целесообразно использовать эффект соперничества. Наиболее простым способом его достижения является использование игрового и соревновательного методов выполнения нагрузок.

Можно использовать и другие приемы: например, дать спортсмену почувствовать себя первопроходцем, впервые выполняющим какой-нибудь элемент или технический прием, или стимулировать спортсмена на лучшие результаты, сравнивая его деятельность с деятельностью уже добившихся успехов спортсменов. Повышение мотива такими способами увеличит

настойчивость, создаст новый эмоциональный заряд для поддержания целеустремленности.

Формирование у спортсмена чувства долга и ответственности. При недостаточном развитии у спортсмена чувства долга настойчивость может не обнаружиться в полной мере. Правда, ее проявление возможно и при эгоистических устремлениях спортсмена (корыстолюбии, чрезмерном честолюбии), однако вряд ли такая целеустремленность и проявление настойчивости будут радовать педагога[23].

Смелость и решительность. Выбор метода и средств повышения уровня смелости во многом зависит от конкретных условий, однако при этом должен соблюдаться научно обоснованный методологический подход. Большую роль в устранении страха или его ослаблении должна принадлежать методам психорегулирующей тренировки. Кроме того, тренеры должны проводить большую профилактическую работу, не допуская возникновения у спортсмена необоснованного страха только из-за того, что он незнаком с упражнением, слабо подготовлен или не уверен в успешности его выполнения.

Решительность, в свою очередь, не синоним смелости. Безусловно, в ряде волевых актов при наличии опасности они проявляются одновременно. Не случайно поэтому и некоторые слова в обыденной речи обозначают и то и другое. Например, «расхрабриться» - значит набраться смелости и решиться на что-либо; «отважиться» - осмелиться, решиться; «боевой» означает и смелый, и решительный.

Однако исследования и спортивная практика показывают, что корреляции между волевыми качествами смелости и решительности обнаруживаются только в опасной ситуации (чем ниже уровень смелости, тем меньше решительность), причем они выражены в большей степени у лиц женского пола. Однако и в этих случаях встречаются исключения, когда многие боязливые в опасной ситуации становятся решительными при необходимости выполнять задание. Для них длительное переживание

опасности и страха мучительно, поэтому они действуют по принципу «Лучше любой исход, чем бесконечное переживание опасности»[23].

И все же решительность и смелость – это два самостоятельных волевых качества. Решительность, проявляемая вне опасной ситуации, не требует проявления смелости (например, при выполнении баскетболистами штрафных бросков и т.п. действий).

Существует точка зрения, согласно которой решительность – это принятие решения без колебаний и сомнений. Но проявление решительности чаще всего необходимо именно при неуверенности в правильности принимаемого решения, когда от него многое зависит как для самого человека, так и для других людей. В основе решительности лежит волевое усилие, направленное на преодоление имеющихся сомнений, прекращение колебаний. А это значит, что проявление решительности связано с обдуманностью принимаемого решения.

Решительность проявляется в двух ситуациях принятия решения: делать/не делать, и готов/не готов (когда заведомо известно, что делать все равно придется). В связи с этим принимаемые за показатели решительности время решения оперативных задач или правильность оценки ситуации не являются ее адекватными показателями. Это время зависит не столько от силы воли, сколько от интеллекта и компетентности человека. Решительность – врожденное волевое качество человека. Она обусловлена задатками – типологическими особенностями свойств нервной системы.

Основным путем развития решительности является тренировка с многократным повторением проблемных ситуаций, то есть таких, когда необходимо принять решение в условиях выбора, при недостатке информации и т.п. Способствует развитию решительности и выполнение опасных упражнений, например тех, которые используются и для развития смелости (прыжок назад с закрытыми глазами; прыжок с тумбы на тумбу, установленных на высоте 1 метра и больше и при различном расстоянии; падение с прямым корпусом назад спиной и т.п.). Также при развитии

решительности можно использовать создание соревновательной обстановки на тренировочных занятиях. Однако слишком большая значимость действий и ответственности снижает решительность [23].

Повышению решительности способствует возникающая у спортсменов по мере овладения упражнениями уверенность в своих силах. Для быстрого возникновения этого чувства и снятия боязни на первых этапах обучения новичков целесообразно использовать страховку или помощь, а на тренировке перед соревнованиями важно заканчивать ее на успешном выполнении двигательного действия. Особое внимание требуется девушкам и женщинам, которые проявляют в опасной ситуации значительно большую нерешительность, чем мужчины.

Терпеливость и упорство. Многие тренеры при приеме новичков в свою секцию придают большое значение выраженности такого качества как терпеливость («умению терпеть»). Проявляется терпеливость через приложение дополнительного волевого усилия. Способность к этому у всех людей разная, что обусловлено не только мотивацией, но и врожденными особенностями человека – типологическими особенностями нервной системы.

Проявление такого волевого качества как упорство зависит от ряда факторов (типологическими особенностями нервной системы), мотивации (особенно соревновательного характера). Иногда упорство перерастает в упрямство, если спортсмен не воспринимает разумные на первый взгляд доводы других людей [22].

Роль волевых качеств в разных видах спортивной деятельности различна. В связи с этим болгарский психолог Ф. Генев [12] еще в 70-х годах прошлого столетия разделил все волевые качества на три группы: ведущие для данного вида спорта, ближайшие к ведущим и следующие за ними (таблица 1).

Выработке у спортсменов возможности работать «через не могу» способствует использование «ударных нагрузок», помогающих вскрыть

резервные возможности организма и психики. Для этого применяют повторную и интервальную тренировки с работой максимальной интенсивности. Естественно, что использование такого метода должно проходить под надзором медиков, психологов и физиологов, иначе можно довести спортсменов до состояния перетренированности.

Таблица 1

Сравнительное значение волевых качеств в отдельных видах спорта

Виды спорта	Ведущие волевые качества	Ближайшие к ведущим качества	Следующие за ними качества
Бег, лыжи, плавание, велоспорт, конькобежный спорт, гребной и парусный спорт	Настойчивость	Самообладание, стойкость	Инициативность, самостоятельность, решительность, смелость
Спортивная и художественная гимнастика, акробатика, тяжелая атлетика, метания и прыжки в легкой атлетике, фигурное катание на коньках, стрельба	Настойчивость, самообладание	Смелость	Инициативность, самостоятельность, решительность
Прыжки на лыжах, слалом, прыжки в воду, прыжки с парашютом, мотоспорт, конный спорт, альпинизм	Смелость, решительность	Настойчивость, самообладание	Инициативность, самостоятельность
Спортивные игры	Инициативность, самостоятельность	Настойчивость, решительность, смелость	Самообладание, стойкость
Бокс, борьба, фехтование	Инициативность, самостоятельность	Решительность, смелость	Самообладание, настойчивость, стойкость

Для успешного использования метода «ударных нагрузок» важно создать заинтересованность спортсменов такой тренировкой, что достигается ее игровой организацией, моделирующей условия реального соревнования. С другой стороны, в тренировочных занятиях при овладении техникой того или иного упражнения (прыжков, метаний, пробегания коротких дистанций, подъема штанги) определенное количество попыток выполняется не в полную силу. Однако злоупотреблять этим не следует, так как движения, выполняемые с заниженными волевыми усилиями, закрепляются и в дальнейшем становятся тормозом при овладении движениями, выполняемыми в полную силу. Нельзя овладеть техникой в отрыве от волевых усилий [23].

Развитие волевой регуляции поведения у человека осуществляется в нескольких направлениях. С одной стороны – это *преобразование произвольных психических процессов в произвольные*, с другой – *обретение человеком контроля над своим поведением*, с третьей – *выработка волевых качеств личности*. Все эти процессы онтогенетически начинаются с того момента жизни, когда ребенок овладевает речью и научается пользоваться ею как эффективным средством психической и поведенческой саморегуляции[28].

Внутри каждого из этих направлений развития воли по мере ее укрепления происходят свои, специфические преобразования, постепенно поднимающие процесс и механизмы волевой регуляции на более высокие уровни. К примеру, внутри познавательных процессов воля вначале выступает в форме внешнеречевой регуляции и только затем – в плане внутриречевого процесса. В поведенческом аспекте волевое управление вначале касается произвольных движений отдельных частей тела, а впоследствии – планирования и управления сложными комплексами движений, включая торможение одних и активизацию других комплексов мышц. В области формирования волевых качеств личности развитие воли

можно представить как движение от первичных к вторичным и далее – к третичным волевым качествам.

Еще одно направление в развитии воли проявляется в том, что человек *сознательно ставит перед собой все более трудные задачи и преследует все более отдаленные цели, требующие приложения значительных волевых усилий в течение достаточно длительного времени.* Например, школьник еще в подростковом возрасте может поставить перед собой задачу развить у себя такие способности, к формированию которых у него нет выраженных природных задатков. Одновременно он может поставить перед собой цель заняться в будущем сложным и престижным видом деятельности, для успешного выполнения которого необходимы такого рода способности. Есть немало жизненных примеров того, как люди, ставшие известными учеными, художниками, писателями, добивались поставленных целей, не обладая хорошими задатками, в основном за счет повышенной работоспособности и воли[36].

Развитие воли у детей тесным образом соотносится с обогащением их мотивационной и нравственной сферы. Включение в регуляцию деятельности более высоких мотивов и ценностей, повышение их статуса в общей иерархии стимулов, управляющих деятельностью, способность выделять и оценивать нравственную сторону совершаемых поступков – все это важные моменты в воспитании воли у детей. Мотивация поступка, в которую включается волевая регуляция, становится сознательной, а сам поступок произвольным. Такое действие всегда совершается на базе произвольно построенной иерархии мотивов, где верхнюю ступень занимает высоконравственное побуждение, дающее моральное удовлетворение человеку в случае успеха деятельности. Хорошим примером такой деятельности может служить *сверхнормативная деятельность*, связанная с высшими нравственными ценностями, совершаемая на добровольной основе и направленная на пользу людям.

Совершенствование волевой регуляции поведения у детей связано с их общим интеллектуальным развитием, с появлением мотивационной и личностной рефлексии. Поэтому воспитывать волю у ребенка в отрыве от его общего психологического развития практически невозможно. В противном случае вместо воли и настойчивости как несомненно положительных и ценных личностных качеств могут возникнуть и закрепиться их антиподы: упрямство и ригидность.

Особую роль в развитии воли у детей по всем перечисленным направлениям выполняют игры, причем каждый вид игровой деятельности вносит свой, специфический вклад в совершенствование волевого процесса. Конструктивные предметные игры, появляющиеся первыми в возрастном развитии ребенка, способствуют ускоренному формированию произвольной регуляции действий. Сюжетно-ролевые игры ведут к закреплению у ребенка необходимых волевых качеств личности. Коллективные игры с правилами кроме этой задачи решают еще одну: укрепление саморегуляции поступков. Учение, появляющееся в последние годы дошкольного детства и превращающееся в ведущую деятельность в школе, наибольший вклад вносит в развитие произвольной саморегуляции познавательных процессов [36].

1.4. Психологическая подготовка гимнасток на разных этапах спортивной подготовки

У гимнасток, при подготовке к конкретному соревнованию всегда есть четкая установка, в основе которой, по мнению Т.А. Андреевко, Е.В. Чопоровой, Е.Ю. Лалаевой[5] лежит формирование правильной оценки спортсменками своих возможностей.

Также авторы по результатам проведенного исследования с привлечением гимнасток высокой квалификации (кандидат в мастера спорта, мастер спорта) выявили, что девушки склонны к переоценке своих возможностей как в произвольной – 93,2%, так и в обязательной (94%)

программах. При исследовании психических состояний на эффективность соревновательной деятельности было выявлено, что у гимнасток преобладало состояние «боевой готовности». Изучение особенностей идеомоторной тренировки на этапе «до вызова» показало, что в основном гимнастки используют этот метод применительно ко всей соревновательной программе (54,7%), и только 26,8% применяли этот прием для выполнения отдельных, сложных элементов и их связок.

После выполнения программы большинство гимнасток (71,4%) используют приемы, направленные на самоуспокоение и только 24,1% – приемы мобилизации.

В результате проведенного исследования, можно констатировать, что основным психологическим фактором готовности к конкретному соревнованию является наличие у гимнасток четкой установки на участие в них. Таким образом, в основе предсоревновательной подготовки гимнасток высокой квалификации должны применяться различные приемы формирования готовности гимнасток к предстоящей соревновательной деятельности[5].

Е.Н. Медведева, А.А. Супрун [33] в своем исследовании установили, что на сложность произвольных упражнений, на их артистическую и техническую ценность можно оказывать влияние не только развивая компоненты двигательной памяти, но и целенаправленно воздействуя на индивидуальные особенности восприятия и мышления гимнасток, а также учитывая индивидуально-личностные особенности гимнасток.

Анализ полученных результатов психологического тестирования личности по 16-факторному опроснику Р.Кеттела, тестирование двигательной памяти, а также экспертная оценка спортивной подготовленности показал, что индивидуально-психологические особенности личности и компоненты двигательной памяти, влияющие на спортивное мастерство гимнасток, имеют взаимосвязь на уровне выше средней степени. При этом между факторами точность выполнения требований, самоконтроль и смелость, решительность,

склонность к риску и точностью усилий кистей рук наблюдается прямая взаимосвязь. То есть, чем выше уровень самоконтроля и двигательной активности, тем меньше разница между реальным результатом и запланированным, и, следовательно, будет лучше проявляться «чувство предмета». На пространственную точность движений, которая определяет количество элементов с высоким коэффициентом сложности, влияют упрямство, проявляемое спортсменкой для достижения целей, поставленных на тренировочном занятии, а также дисциплинированность, беспокойство за результат своей деятельности и настойчивость в достижении общей цели [33].

Г.А. Шищенко, П.В. Суркова [73] в результате исследования психологической готовности к соревнованиям у гимнасток 10-12 лет предлагают следующие практические рекомендации:

- психологическую подготовку необходимо использовать в течение всего тренировочного процесса гимнасток, однако, перед соревнованиями необходимо активно включать методики, направленные на стабилизацию предстартового психического состояния;
- при проведении прогрессивной мышечной релаксации Э. Джекобсона время одного сеанса должно составлять 30-40 минут;
- идеомоторную тренировку с применением самоприказов проводят 3-4 раза в неделю перед тренировочным занятием, продолжительность сеанса – 30-40 минут;
- успокаивающий массаж (длительность 7-10 минут) проводится за 15-20 минут до начала выступления, для снятия излишней напряженности можно проводить массаж за сутки до соревнования;
- индивидуальную разминку целесообразно начинать за 1,5-2 часа до выступления;
- для вхождения в оптимальное психическое состояние применяется «полное дыхание» с сильным выдохом. Для релаксации – дыхание с постепенным выдохом [73].

А.В. Плешкань, А.А. Дубовова, Г.Ю. Масенко, О.Г. Жильченко[47] отмечают, что в настоящее время отсутствует планомерная, системная психологическая подготовка к соревнованиям у гимнасток высокой квалификации, участвующих в групповых программах. Учитывая, что в командных соревнованиях результат выступления зависит не только от тактико-технического мастерства, но и от эмоционального состояния каждой спортсменки.

Поэтому актуальным является вопрос о психологической подготовке, как об одной из главных составляющих многопланового обеспечения тренировочного процесса[16, 17,38].

После внедрения авторами программа психологической тренировки для гимнасток высокой квалификации (КМС, МС) в период подготовки к соревнованиям, которая включала в себя два этапа:

1 этап – самодиагностика по методике САН, обучение методам саморегуляции;

2 этап – групповые сеансы аутотренировки (по Э. Унесталь), направленные на такие качества как настойчивость и концентрация внимания.

За три недели до начала соревнований проводились сеансы программы «Подготовка к соревнованиям», в которую входила идеомоторная тренировка, направленная на мысленное воспроизведение выступления, а также самостоятельное планирование «идеального» выступления. При участии тренера проводился контроль стабильности выполнения соревновательных упражнений, с последующей организацией сеансов психотренингов.

Самостоятельная работа гимнасток включала проведение психотренингов по программе «Семь качеств»: планирование будущего, сосредоточенность, радость и счастье, уверенность, спокойствие, преодоление трудностей и достижения успеха.

Анализ результатов проделанной работы показал, что у гимнасток в процессе соревнований показатели САН имели стабильно высокие и средние показатели, личностная тревожность была в пределах умеренных и средних величин, однако ситуационная тревожность находилась на высоком и среднем уровне (38-60 условных единиц). Следует отметить, что у большинства спортсменок было зафиксировано уравновешенное состояние и только у одной гимнастки было выявлено стрессовое состояние. Стабильность выполнения соревновательных композиций повысилась до 80-85 % [47].

Таким образом, можно сделать вывод, что разработанная авторами программа показала свою эффективность и ее целесообразно использовать в тренировочном процессе гимнасток высокой квалификации.

Согласно А.В. Кравец-Абдуллиной [25] для оптимизации психологического состояния в соревновательный период большое значение имеет предстартовая разминка. В своем исследовании автор провела корреляционный анализ между результатами выступления на соревнованиях и уровнем ситуативной тревожности у гимнасток с высоким, средним и низким уровнем тревожности. Данные анализа позволили определить средства и методы регуляции состояния тревоги с позиции индивидуального подхода к гимнасткам, занимающимся на этапе начальной подготовки. Поэтому для каждой группы спортсменок была предложена конкретная разминка и методы вербального воздействия тренера, что в конечном итоге позволило оптимизировать уровень ситуативной тревожности и повысить результаты соревновательной деятельности.

В группе среднетревожных гимнасток применялись разнообразные упражнения, выполняемые в среднем темпе, а перед выполнением соревновательной программы применялось педагогическое воздействие.

Для девушек с низкой ситуативной тревожностью были предложены упражнения и методы регуляции психического состояния, повышающие уровень эмоционального возбуждения до оптимальных величин.

У гимнасток с высоким уровнем ситуативной тревожности применялись упражнения аэробного характера в невысоком темпе, упражнений на растягивание, расслабление, применение дыхательных упражнений, а также методов регуляции, направленных на снижение уровня тревоги с целью успокоения перед разминкой и в процессе ее выполнения[25].

Специфика соревновательной деятельности в современной художественной гимнастике предъявляет высокие требования к самообладанию и стрессоустойчивости гимнасток. А.В. Попов считает, что для получения положительного результата участия в соревнованиях гимнастки должны быть уверены в себе, хладнокровны, уметь концентрироваться в момент выступления, а также должны уметь проявлять волевые качества в любой создавшейся ситуации [49]. По мнению Е.В. Пятницкой в спортивной деятельности каждой гимнастки случаются неудачи. Поэтому, для сохранения психического здоровья девушек необходимо формировать адекватную реакцию на различные ошибки и неудачи. Ошибки, по мнению автора, должны стимулировать спортсменок к росту и укреплять стремление к саморазвитию, которое приведет к желаемому спортивному результату. Учитывая, что участие в соревнованиях по художественной гимнастике начинаются тогда, когда дети учатся в младшей школе, то основной особенностью психики является незрелость структур мозга. У детей повышена чувствительность к критике, для них значимы успехи и достижения. Поэтому в младшем школьном возрасте необходимо укреплять уверенность в себе у юных спортсменок [56, 57].

Е.Н. Филиппова, А.А. Шаманаева утверждают, что основным способом формирования готовности спортсменов к соревнованиям является создание соревновательной установки, то есть такого психического состояния, которое проявляется в готовности спортсмена соревноваться и побеждать [70]. Этого можно достигнуть при помощи психолого-педагогической подготовки, включающей в себя проведение диагностики индивидуально-личностных

особенностей спортсмена, моделирование соревновательной борьбы, а также организации восстановительных мероприятий психологической направленности после напряженных тренировочных и соревновательных нагрузок [57].

По мнению Е.В. Пятницкой [56] юным спортсменам важна работа с психологом. И начинаться она должна с анализа актуальной ситуации, выявления психологических барьеров и трудностей, которые могут помешать процессу подготовки спортсменок. Как правило, такими трудностями являются высокая тревога, с которой гимнастки не могут справиться сами; мышечное напряжение, мешающее проявлению физических возможностей; страх не справиться с поставленной задачей при высоком стремлении выполнить ее.

Второй этап заключается в работе с чувствами ребенка, когда важно создать благоприятные условия для выражения эмоций ребенка по отношению к себе, тренеру, другим детям, родителям и т.д. Достигнуть желаемого эффекта можно при помощи эмоционально-образной психотерапии, когда гимнастка представляя свои эмоции и сложные ситуации в символическом виде, учится управлять своим психическим состоянием [57].

Также Е.В. Пятницкая отмечает, что ситуация постоянной напряженной тренировочной и соревновательной деятельности, которая ведет к стрессам приводит к необходимости использования методов активации психологических ресурсов спортсменок, и это очень важно понимать родителям, так как именно они стимулируют своего ребенка к максимальному результату в соревновательной деятельности. Именно повышенные требования родителей могут увеличить риск невротизации ребенка. Поэтому актуальной является и работа с родителями юных гимнасток [57].

Г.Ю. Масенко, А.В. Плешкань [31] в своем исследовании психологической подготовленности гимнасток к соревновательной

деятельности на основе диагностики индивидуально-личностных характеристик предложили комплексную программу психологического тренинга, направленную на снижение уровня тревожности и снятие нервно-мышечного напряжения:

1 занятие (30- 40 мин):

1) Проективная рисуночная и визуальная техника «Предмет в интерьере».

2) Упражнение «Йоговское дыхание».

2 занятие (35-40 мин):

1) Проективная ассоциативная методика «Певец/Певица».

2) Беседа об эмоциях и мышцах, о связи между ними и способах борьбы с нервно-мышечным напряжением.

3) Двигательная техника «Растяжка».

4) Двигательная техника «Кулак-веер».

5) Двигательная техника «Винт».

3 занятие (40-45 мин):

1) Метод прогрессивной релаксации по Джекобсону.

2) Психорегулирующая тренировка (успокаивающая часть).

3) Арт-терапия «Борьба со страхом».

4 занятие (40-45 мин):

1) Рисуночный тест «Кактус».

2) Проективное ассоциативное упражнение «Кинотеатр».

3) Метод Френсис Шапиро ДПДГ – десенсибилизация и переработка движением глаз (снижение уровня страха).

4) Арт-терапия «Мое настроение».

5 занятие (30-40 мин):

1) Метод прогрессивной релаксации по Джекобсону.

2) Визуальная техника «Высокая энергия».

3) Визуальная техника «Борьба с яростными тиграми».

6 занятие (30-40 мин):

1) Беседа на тему: «Уверенность в спорте», «Уверенность: качество, нуждающееся в тренировке».

2) Упражнения по саморегуляции, метод прогрессивной релаксации по Джекобсону.

В результате проведенного тренинга у гимнасток у всех спортсменок повысился эмоциональный статус и адаптационный потенциал. У гимнасток до тренинга испытывающих стрессовое и постстрессовое состояние (напряжение компенсаторных сил организма) после тренинга эти состояния отсутствовали. У гимнастки О.П. до тренинга было выявлено сильное эмоциональное напряжение (фаза сопротивления, ближе к фазе истощения), состояние улучшилось, но осталось напряжение компенсаторных сил организма (постстрессовое состояние).

В результате исследования самочувствия, активности и настроения по методике было зафиксировано значительное повышение всех показателей после проведения психологического тренинга.

Ситуационная тревожность гимнасток после проведения тренинга снизилась до нормального умеренного уровня, а личностная осталась на высоком уровне. Для того чтобы снизить личностную тревожность, по мнению авторов, рекомендуется более длительное проведение сеансов психологического тренинга [31].

А.В. Плешкань в соавторстве с Ю.А. Комяковым, О.А. Слепневой, Е.Н. Яицкой [48] выявили, что в настоящее время во многих видах спорта невозможно добиться высоких результатов без проведения спортивных сборов для спортсменов, занимающихся на разных этапах спортивной подготовки.

Анализируя научные исследования [3, 9, 34, 46, 68] можно констатировать, что оптимальным местом для организации таких сборов являются специализированные комплексы, расположенные в курортных зонах на берегу моря. Это обусловлено не только комфортными условиями для тренировочного процесса, но и доступности уникальных природных

средств восстановления: гидротерапия, талассотерапия, стоун-терапия, оздоровительное плавание, аквааэробика и др. [47].

При проведении тренировочных сборов в данных спортивных комплексах решаются следующие задачи:

- повышение уровня общефизической и специально физической и технической подготовленности гимнасток;
- индивидуальное и групповое формирование музыкальности, артистичности с учетом современных тенденций и требований;
- обучение, закрепление и совершенствование навыков работы с гимнастическими предметами;
- раскрытие творческого потенциала спортсменок различной квалификации;
- повышение функциональной подготовки.

Однако, при проведении спортивных сборов организаторами не ставятся задачи психолого-педагогической подготовки гимнасток и тренеров.

В связи с этим авторы поставили цель – изучить запрос тренеров и спортсменов и внедрить психолого-педагогические технологии в тренировочный процесс при прохождении спортивных сборов.

Основные темы теоретических занятий психолого-педагогической направленности:

- 1) Современные аспекты художественной гимнастики;
- 2) Применение средств оздоровления и повышения спортивной работоспособности гимнасток в условиях спортивных сборов;
- 3) Рациональное и спортивное питание – важный компонент спортивной подготовки;
- 4) Характеристика содержания и значение «Дневника спортивной подготовки».
- 5) Особенности психологической подготовки и психолого-педагогического сопровождения тренировочных занятий, учебно-тренировочного процесса.

6) Методика проведения и применения техник психолого-педагогического сопровождения.

7) СПА – оздоровление через воду, аэрионацию.

8) Организация применения восстановительных мероприятий и природных средств восстановления функционального состояния гимнасток для коррекции тренировочного процесса.

Практические занятия:

1) Изучение методики определения САН, личностной и ситуационной тревожности, текстов психологической защиты;

2) Проведение аутотренинга на повышение мотивации к тренировочным занятиям, мобилизацию физической работоспособности;

3) Выполнение комплекса физических упражнений «школа позвоночника» (осанка, профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата (ОДА));

4) Изучение и выполнение комплексов физических упражнений на релаксацию, снижение напряжения нервно-мышечной и центральной нервной системы;

5) Разучивание и закрепление мотивационных текстов;

6) Выполнение тренингов на снижение нервно-мышечного напряжения.

7) Подготовка к соревновательной деятельности.

Методическая и консультационная деятельность:

1) Консультации тренерам, родителям по применению методических материалов: СПА-терапии, витаминизации, аэрионации, аутотренинга, ментальных тренингов, психорегулирующей тренировки.

Анализ устного опроса и анкетирование тренеров и спортсменов показал, что 93% респондентов заинтересованы в применении психологического тренинга и педагогических средств на тренировочных занятиях не только по технико-тактической подготовке, но и по хореографической и танцевальной.

Основная работа, по мнению опрошенных тренеров, должна проводиться в направлении формирования мотивации, навыков самоконтроля, развития концентрации внимания и его устойчивости, снижения тревожности и преодоления страха.

Респонденты также выдвинули предложение для проведения занятий на снятие нервно-мышечного напряжения, негативного эмоционального состояния применять игровые методики, предложенных авторами А.К. Коротковой, 2008; А.В. Плешкань, А. А. Дубовой, 2017[47].

РЕЗЮМЕ

1. Специфика каждого вида спорта в большей или меньшей мере оказывает влияние на развитие всех психических процессов спортсменов: внимание, воображение, мышление, память, восприятие и др.

2. Основная цель психологической подготовки спортсменов – адаптация психики к соревновательной деятельности, при которой можно использовать тот потенциал, который был накоплен во время тренировочных занятий. Следует отметить, что целью спортивной тренировки является подготовка спортсмена к преодолению психологических и физиологических барьеров. Это достигается путем комплексной психологической подготовки.

3. Психологическая подготовка в юношеском спорте направлена на проявление умений планировать на основе прогнозирования развитие межличностных отношений, уверенно действовать при организации этих отношений, уметь определять эмоциональные состояния людей, ориентироваться в социальных ситуациях, выявлять личностные особенности партнеров по общению, уметь подбирать способы общения и реализовывать все вышеперечисленное в процессе взаимодействия.

4. В спорте воспитание волевых качеств происходит в процессе целенаправленного преодоления различных препятствий, что связано с применением волевых усилий, внедрения специальных мероприятий, направленных на совершенствование всех структурных компонентов.

5. В тренировочном процессе необходимо учитывать индивидуальные психологические особенности гимнасток. В частности, для регуляции уровня тревожности и успешного выступления на соревнованиях рекомендуется применять специальную разминку и вербальные методы гетерорегуляции, осуществляемые в зависимости от индивидуального уровня тревожности спортсменок.

6. Основным способом формирования готовности спортсменов к соревнованиям является создание соревновательной установки, то есть такого психического состояния, которое проявляется в готовности спортсмена соревноваться и побеждать. Этого можно достигнуть при помощи психолого-педагогической подготовки, включающей в себя проведение диагностики индивидуально-личностных особенностей спортсмена, моделирование соревновательной борьбы, а также организации восстановительных мероприятий психологической направленности после напряженных тренировочных и соревновательных нагрузок.

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

1. Теоретический анализ и обобщение литературных источников по проблеме.

2. Педагогическое наблюдение.

3. Анкетирование.

4. Педагогический эксперимент.

5. Методы математической статистики.

1. Теоретический анализ и обобщение литературных источников

Теоретический анализ литературных источников позволил получить информацию о состоянии проблемы психологической подготовки гимнасток на различных этапах спортивной подготовки с учетом индивидуально-личностных особенностей.

2. Педагогическое наблюдение

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

3. Анкетирование

Для выявления исходного уровня индивидуально-личностных особенностей девушек, занимающихся художественной гимнастикой, на разных этапах спортивной подготовки и для выявления эффективности разработанного нами комплекса мероприятий применялись следующие методы психологической диагностики:

1. Исследование индивидуально-типологических особенностей спортсменов по тест-опроснику Г. Айзенка [18].

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 означался «Да» или «Нет». Подсчет анкеты, согласно инструкции Г. Айзенка, состоит в следующем. Обработка тестирования начинается с определения истинности и достоверности ответов юных спортсменов согласно специальному 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 два взаимно-перпендикулярные оси экстравертированности и нейротизма со значениями шкал 0-24 (максимальное число ответов по одному значению). Точка пересечения двух линий демонстрирует место испытуемого в двухфакторной модели Г. Айзенка (Приложение 1).

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. Шкала реактивной и личностной тревожности Ч. Спилберга – Ханина [18].

Тестирование проводилось с применением двух бланков: первый бланк для измерения показателей ситуативной тревожности, второй – для измерения личностной тревожности. Бланк шкал включает 40 вопросов-утверждений (по 20 для показателей ситуативной и личностной тревожности). Испытуемым предстояло в предложенной шкале с 20 утверждениями зачеркнуть одну из цифр 1, 2, 3, 4, которые соответственно

означали «Нет, это совсем не так», «Пожалуй, так», «Верно» и «Совершенно верно».

При интерпретации показателей были использованы следующие оценки тревожности:

до 30 баллов – низкая;

31-44 баллов – умеренная (средняя);

45 и более – высокая (Приложение 3).

3. Психологический анализ развития волевых качеств спортсменов по методике Б.Н. Смирнова[18].

Методика предназначалась для оценки развития волевых качеств у спортсмена по степени сформированности волевых умений. Испытуемым были предложены 15 вопросов с 3 вариантами ответов.

Шкала оценки: отчетливое проявление – 2 балла, неотчетливое проявление – 1 балл, не проявляется – 0 баллов. Оценка волевых умений. Сложить оценки за каждые три признака проявления волевых умений и записать суммарную оценку в протокол (всего 15 оценок). При интерпретации показателей были использованы следующие оценки развития волевых качеств:

0-5,9 баллов – низкий уровень;

6-11,9 баллов – средний уровень;

12-18 баллов – высокий уровень (Приложение 4).

4. Мотивация успеха и боязнь неудачи (опросник А.А. Реана) [18].

С помощью опросника можно определить людей, мотивированных на успех и на неудачу.

Мотивация на успех относится к позитивной мотивации. При такой мотивации человек, начиная дело, имеет в виду достижение чего-то конструктивного, положительного. В основе активности человека лежит надежда на успех и потребность в достижении успеха. Такие люди обычно уверены в себе, в своих силах, ответственны, инициативны и активны. Их отличает настойчивость в достижении цели, целеустремленность.

Мотивация на неудачу относится к негативной мотивации. При данном типе мотивации активность человека связана с потребностью избежать срыва, порицания, наказания, неудачи. Вообще в основе этой мотивации лежит идея избегания и идея негативных ожиданий. Начиная дело, человек уже заранее боится возможной неудачи, думает о путях избегания этой гипотетической неудачи, а не о способах достижения успеха.

Люди, мотивированные на неудачу, обычно отличаются повышенной тревожностью, низкой уверенностью в своих силах. Стараются избегать ответственных заданий, а при необходимости решения сверхответственных задач могут впадать в состояние близкое к паническому. По крайней мере, ситуативная тревожность у них в этих случаях становится чрезвычайно высокой. Все это, вместе с тем, может сочетаться с весьма ответственным отношением к делу.

В предложенном опроснике из 20 заданий испытуемым следовало утвердительно или отрицательно ответить на вопросы для того, чтобы определить, на что определен человек – на успех или неудачу. За каждое совпадение ответа с ключом испытуемому дается 1 балл. Подсчитывается общее количество набранных баллов.

Критерии оценки:

1-7 баллов – диагностируется мотивация на неудачу (боязнь неудачи);

14-20 баллов – диагностируется мотивация на успех (надежда на успех).

Если количество набранных баллов от 8 до 13, то следует считать, что мотивационный полюс ярко не выражен. При этом можно иметь в виду, что если количество баллов 8, 9, есть определенная тенденция метизации на неудачу, а если количество баллов 12, 13, имеется определенная тенденция мотивации на успех (Приложение 2).

4. Педагогический эксперимент.

Педагогический эксперимент проходил на базе МАУ ДО ДЮСШ «Рубин» г. Тюмени, в котором приняли участие 42 девушки, занимающихся художественной гимнастикой. Испытуемые были разделены на три экспериментальные группы в зависимости от этапа спортивной подготовки (спортивно-оздоровительный этап – 20 человек, этап начальной специализации – 12 человек, этап углубленной специализации – 10 человек). Все гимнастки занимались по Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика [1], однако, дополнительно в тренировочный процесс был внедрен разработанный нами комплекс мероприятий, направленных на совершенствование тренировочного процесса, с учетом индивидуально-личностных характеристик девушек, занимающихся художественной гимнастикой и этапа спортивной подготовки.

5. Методы математической статистики.

Методы математической статистики применялся для обработки цифрового материала, полученного в результате исследования, и определялась следующими параметрами:

$$1) M = \frac{\sum V}{n}$$

n,

M – средняя арифметическая,

Σ – сумма,

V – варианты,

n – количество выборки участников исследования.

$$2) \delta = \frac{(V_{\max} - V_{\min})}{h},$$

δ – средняя ошибка среднего арифметического,

V_{\max} – вариант максимального значения,

V_{\min} – вариант минимального значения,

h – табличный коэффициент для определения δ , исходя из амплитуды вариативного ряда (значение h по специальной таблице).

$$3) t = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{m^2 + m^2}},$$

t – критерий Стьюдента для вычисления квадратического отклонения по амплитуде вариационного ряда,

$$m = \frac{\delta}{\sqrt{n}},$$

m – ошибка для данной выборки.

Число степеней свободы вариаций (C) от 1 до ∞ , которые равны числу наблюдений без единицы мы высчитывали по формуле:

$$C = n_1 + n_2 - 2$$

Где, n_1 – число вариантов в экспериментальной группе, n_2 – число вариантов в контрольной группе [21].

2.2. Организация исследования

Исследование проходило на базе МАУ ДО ДЮСШ «Рубин» города Тюмени. В исследовании приняли участие 42 гимнастки, которые были разделены на три экспериментальные группы в зависимости от этапа спортивной подготовки – спортивно-оздоровительная группа второго года обучения (20 человек), группа начальной подготовки второго года обучения (12 человек) и учебно-тренировочная группа четвертого года обучения (10 человек).

Исследование проводилось с января 2018 по ноябрь 2019 годов в четыре этапа.

На первом этапе (январь-сентябрь 2018 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 состоянии проблемы изучения психологической подготовки гимнасток на разных

этапах спортивной тренировки.

На втором этапе (с сентября 2018 года по январь 2019 года) были определены 3 экспериментальные группы. До начала педагогического эксперимента в группах была проведена психологическая диагностика для выявления исходных показателей индивидуально-личностных особенностей спортсменов, а также был разработан комплекс мероприятий психолого-педагогической направленности.

На третьем этапе (январь-сентябрь 2019 года) был внедрен комплекс мероприятий, направленных на совершенствование психологической подготовленности девушек, занимающихся художественной гимнастикой на различных этапах спортивной подготовки. По его результатам проведена итоговая диагностика, целью которой было выявление изменений в исследуемых показателях спортсменок.

На четвертом этапе (сентябрь-ноябрь 2019 года) обобщены полученные результаты, на основе которых сформулированы выводы, оформлен текст диссертации, приложения, рисунки и таблицы.