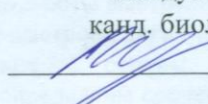


МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Кафедра спортивных дисциплин

ДОПУЩЕНО К ЗАЩИТЕ В ГЭК
И ПРОВЕРЕНО НА ОБЪЕМ
ЗАИМСТВОВАНИЯ
заведующий кафедрой
канд. биол. наук, доцент
 Е.Т. Колунин
2018 г.

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
(магистерская диссертация)

**ФОРМИРОВАНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ В ИГРОВЫХ ВИДАХ
СПОРТА (НА ПРИМЕРЕ КОМАНДЫ ХОККЕИСТОВ 11-12 ЛЕТ)**

49.04.01 Физическая культура
Магистерская программа

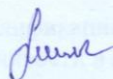
«Подготовка высококвалифицированных спортсменов в избранном виде
спорта»

Выполнил работу
Студент 2 курса
заочной формы обучения



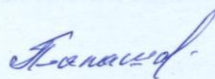
Краюхина
Анастасия
Алексеевна

Научный руководитель
д.пед.наук, профессор



Милованова
Наталья
Геннадьевна

Рецензент
зам. руководителя ЦСП
«Тюменский Легион»



Балашов
Григорий
Иванович

г. Тюмень, 2018

АННОТАЦИЯ

В дипломной работе рассматривается проблема формирования стрессоустойчивости мальчиков, занимающихся хоккеем с шайбой. Проведен анализ литературных источников по данной проблеме, выявлены современные подходы к изучению стрессоустойчивости в командных видах спорта, изучены вопросы, связанные с индивидуально-личностным развитием подростков и сделаны выводы.

В работе представлены наиболее эффективные методы диагностики компонентов стрессоустойчивости (волевых качеств, саморегуляции и мотивации), а также методики оценки психологической атмосферы в коллективе и изучения сплоченности команды. Описаны результаты изучения индивидуальных и групповых особенностей юных хоккеистов с целью выявления их влияния на результативность спортивной деятельности.

Аттестационная работа состоит из введения, трех глав, выводов.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА	8
1.1. Современные подходы к изучению проблемы стрессоустойчивости в командных видах спорта	8
1.2. Индивидуально-личностное развитие детей 11-12 лет	20
1.3. Анализ способов формирования стрессоустойчивости	25
ГЛАВА II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	31
2.1. Методы исследования	31
2.2. Организация исследования	37
Глава III. Опытнo-экспериментальная работа по формированию способов формирования стрессоустойчивости в игровых видах спорта (на примере команды хоккеистов 11-12 лет)	39
3.1. Интерпретация результатов исследования по формированию способов формирования стрессоустойчивости в игровых видах спорта (на примере команды хоккеистов 11-12 лет)	39
ВЫВОДЫ	53
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	55
ПРИЛОЖЕНИЯ	64

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования: Спортивная деятельность характеризуется высоким уровнем требований к психике и физиологии спортсменов. Потребность своевременной адаптации к регулярному повышению спортивных нагрузок, росту результатов и спортивного мастерства, высокий уровень конкуренции – все это характеризует современный спорт. Для реализации целей спортивной деятельности, решения поставленных задач спортсменам приходится преодолевать нагрузки, характеризующиеся высокой стрессогенностью, и противостоять широкому спектру стресс-факторов как внутренней, так и внешней природы. В связи с этим у исследователей и практиков сохраняется устойчивый интерес к свойствам личности, которые обеспечивают эффективное противодействие стрессорам в спорте, к предпосылкам стрессоустойчивости, ее взаимосвязи с результативностью выступлений спортсменов в соревнованиях.

К настоящему времени в спортивной психологии достаточно хорошо изучены феноменология, закономерности и механизмы функционирования психики спортсмена в экстремальных условиях таким авторами, как Л.Д. Гиссен, Б.А. Вяткин, Дж.Б. Кретти, В.Р. Малкин, Р.М. Найдиффер, В.Н. Платонов, А.В. Родионов, В.Ф. Сопоз, и др.

Стресс-факторы спортивной деятельности ограничивающие эффективное функционирование всех систем организма и психики рассмотрены в работах Б.А. Вяткина, Л.Д. Гиссена, В.И. Лебедева, В.Ф. Сопова; а А.В. Ворониной [13], предлагает понимать психологическое благополучие как системное качество человека, обретаемое им в процессе жизнедеятельности на основе психофизиологической сохранности функций.

Л.Н. Кубашицева [36] отмечает, что высокая стрессогенность современной среды для детей подросткового возраста, занимающихся спортивной деятельностью и наличие интеллектуальной, физической и психоэмоциональной напряженности детей, связанной с учебной нагрузкой,

активной тренировочной деятельностью, а также наличием сложнейших возрастных проблем у подростков [36, 34].

Е.Н. Гогунев [16] акцентирует внимание на необходимости повышения эффективности спортивной деятельности хоккеистов через постоянное совершенствование системы их психологической подготовки; подчеркивает, что успешность команды зависит не только от высокого уровня физической, технической и тактической подготовленности спортсменов, но и от их психологической готовности.

Стрессоустойчивость является показателем, способствующим налаживанию командного духа и благоприятного климата в команде, влияющего на самочувствие и работоспособность спортсменов [82]. Н.И. Алексеева [3] так же отмечает тот факт, что высокие достижения в спорте зависят от таких факторов, как межличностное понимание, благоприятные взаимоотношения и психологическая совместимость членов спортивной команды.

Таким образом, можно отметить что, до сих пор недостаточно разработанными остаются вопросы, связанные с необходимостью формирования стрессоустойчивости у спортсменов СДЮШОР на тренировочном этапе спортивной подготовки. Поэтому возрастает актуальность исследования проблемы стрессоустойчивости как фактора психологического благополучия хоккеистов раннего подросткового возраста [36].

Проблема исследования: как определить способы формирования стрессоустойчивости у спортсменов командных видов спорта, обеспечивающие эффективность тренировочной и соревновательной деятельности.

Цель исследования: разработать способы формирования стрессоустойчивости у спортсменов, занимающихся хоккеем с шайбой 11-12 лет, проверить эффективность их реализации.

Объект исследования: процесс формирования стрессоустойчивости спортсменов, занимающихся хоккеем с шайбой (11-12 лет).

Предмет исследования: способы формирования стрессоустойчивости спортсменов, занимающихся хоккеем с шайбой (11-12 лет).

Гипотеза исследования: заключается в том, что можно ожидать повышение сплоченности и улучшения благоприятности климата в команде, обеспечивающих успешность в тренировочной и соревновательной деятельности, если:

- учитывать в тренировочном процессе индивидуально-психологические особенности спортсменов, занимающихся хоккеем с шайбой (11-12 лет);
- выявить комплекс диагностических средств для изучения стрессоустойчивости спортсменов, занимающихся хоккеем с шайбой (11-12 лет);
- выявить способы формирования стрессоустойчивости у спортсменов, занимающихся хоккеем с шайбой (11-12 лет), проверить эффективность их реализации.

Задачи исследования:

1. Осуществить теоретический анализ психолого-педагогических подходов к исследованию стрессоустойчивости спортсменов в командных видах спорта.
2. Изучить стрессоустойчивость, особенности психологической атмосферы и групповой сплоченности у спортсменов, занимающихся хоккеем с шайбой.
3. Разработать способы формирования стрессоустойчивости у спортсменов, занимающихся хоккеем с шайбой.
4. Выявить эффективность реализации способов формирования стрессоустойчивости спортсменов, занимающихся хоккеем с шайбой (11-12 лет).

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что обоснована необходимость изучения феномена стрессоустойчивость у спортсменов в командных видах спорта, обоснованы механизмы отбора

способов формирования стрессоустойчивости у спортсменов 11-12 лет. Занимающихся хоккеем с шайбой.

Практическая значимость заключается в том, что апробированы способы формирования стрессоустойчивости у спортсменов 11-12 лет, занимающихся хоккеем с шайбой, разработаны психолого-педагогические рекомендации по формированию стрессоустойчивости для тренеров командных видов спорта. Результаты исследования могут быть использованы в тренировочном процессе спортсменов командных видов спорта.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА

1.1. Современные подходы к изучению проблемы стрессоустойчивости в командных видах спорта

В настоящее время подростки в повседневной жизни практически каждый день сталкиваются со стрессорами различной силы. Тем не менее, существуют сферы деятельности, где сила стрессовых ситуаций и их частота являются запредельными, к ним мы можем отнести занятия спортом. Современный спорт ставит перед спортсменом определенно жесткие требования. В спортивной деятельности человек ежедневно сталкивается как с физическими, так и с эмоциональными нагрузками, а волнение, которое спортсмены испытывают перед ответственными соревнованиями, различные травмы, психоэмоциональные и физические перегрузки, а также социальные проблемы, являются для них стрессогенными факторами. Любой спортсмен в своей деятельности, испытывая стрессовые ситуации спортивного характера, сталкивается или с выбором оптимального решения, или с реализацией принятого решения, т.к. эти явления возникают последовательно. У юных спортсменов (особенно командных видов спорта) эмоции зачастую имеют ярко выраженное возбуждение, высокую степень переживаний и они часто находятся в напряженном состоянии. Особенно затрудняет сложные действия и интеллектуальные функции состояние соревновательного стресса: происходит сокращение объема внимания и памяти, нарушаются процессы восприятия, появляются лишние действия. Безусловно, все вышеперечисленное негативно сказывается на осуществлении как спортивной, так и любой другой деятельности [6].

Впервые понятие стресса возникло для определения генерализованной реакции организма – «общего адаптационного синдрома» (Г. Селье) – в ответ на любое неблагоприятное воздействие. Такое состояние характеризуется повышенным напряжением, финальной стадией которого может стать утрата адаптации, упадок сил и истощение [34]. Динамическое

проявление стресса во времени характеризуется тремя стадиями: тревога, резистентность, истощение. Эти стадии имеют свою хронологию и выявляются биохимически, функционально и морфологически [70, 83].

В настоящее время вопросы, связанные со стрессоустойчивостью, освещались многими авторами и существует большое количество определений данного понятия. Так, С.В. Субботин [61] под стрессоустойчивостью понимает частные его составляющие, такие как эмоциональная устойчивость, психологическая устойчивость к стрессу, стресс-резистентность, фрустрационная толерантность. В одной из своих работ Р.Э. Попова [53] освещает проблему стрессоустойчивости во время спортивной деятельности и утверждает, что личностные ресурсы формирования устойчивости к стрессу определяются определенными компонентами структуры личности, среди которых такие как система мотивов, которая осуществляет, направляющую, смыслообразующую, побудительную и стимулирующую функции, профессиональные установки, выполняющие функцию контроля, ослабление которой, в свою очередь, вызывает дезадаптации, адекватная самооценка, определяющая успешность адаптации в социуме, так как обуславливает чувство когерентности – способность вырабатывать эффективные стратегии преодоления стрессовых ситуаций.

В тоже время необходимо отметить, что устойчивость к психическому стрессу является системной характеристикой, связанной с взаимодействием индивидуальных свойств различных иерархических уровней.

Таким образом, мы можем говорить о том, что структура стрессоустойчивости спортсменов представляет собой системное свойство; проявляется оно в результате включения спортсменов в процесс преодоления стресс-факторов напряженной спортивной деятельности. Структуру стрессоустойчивости спортсмена могут характеризовать следующие блоки:
- волевые качества (настойчивость, самообладание, сила воли);

- особенности саморегуляции поведения (общий уровень саморегуляции поведения);
- мотивация (мотивация стремления к успеху) [67].

Стоит отметить, что на теоретическом и практическом уровне вопросы психолого-педагогической поддержки детей подросткового возраста начинающих заниматься спортом не ставились. Возраст 11-12 лет некоторые психологи считают относительно стабильным и не представляющим интереса для исследователей, другие наоборот говорят, что в этом возрасте происходит становление личности, формирование характера. В подростковом возрасте происходят значительные изменения в жизни ребёнка, меняется его социальный статус, а придя в спортивную секцию – он становится спортсменом, участвует в соревнованиях, вступает в противоборство с соперником, осваивает новые для него виды деятельности, происходит формирование личностных качеств спортсмена [24].

Тренировочный процесс предусматривает воспитание моральных и волевых качеств, а также психологическую подготовку [79]. Из чего вытекает необходимость в рассмотрении современных подходов к формированию волевых качеств, в процессе занятий спортом.

Роль волевых качеств в спорте настолько велика и очевидна, что понятие «спортсмен» чаще всего ассоциируется с суждением «человек сильной воли». Смысл как такового понятия «воля» в психологии спорта до сих пор истолковывается достаточно неопределенно, однако нет сомнений, что качества и способности личности, обозначаемые этим термином, необходимы в любом виде спорта.

Под волей мы можем понимать внутреннюю силу психологического свойства, которая способна управлять психологическими явлениями и поведением человека. Это такая форма самоконтроля поведения человека, связанная с его сознанием и мышлением. Е.П. Ильин говорит: «Воля – высший уровень регуляции поведения человека. Это то, благодаря чему возможно ставить перед собой сложные цели, достигать их, преодолевая

внутренние и внешние препятствия. Благодаря воле человек делает сознательный выбор, когда он сталкивается с необходимостью выбирать среди нескольких форм поведения» [27].

Стоит отметить, что волевым актом называют лишь действия (процессы) целеподчиненные. Целью – это предполагаемый сознаваемый результат, к которому приводит действие. И, таким образом, процессы можно разделить на две группы: произвольные (к ним относятся автоматические, инстинктивные, импульсивные действия) и преднамеренные (произвольные) т. е. целеподчиненные. Когда речь заходит о воле, то интуитивно мы относим эти процессы к группе произвольных. Данная активность характеризуется применением волевых усилий, т.е. осознанное усилие над собой, являющееся толчком к непосредственному осуществлению действия. В зависимости от игровой ситуации спортсмены используют разные по своей направленности волевые усилия, а длительность волевых усилий зависит от силы мотива, энергетики активности и от нравственных качеств личности.

Без необходимости волевые усилия не проявляются, их санкционирует сознание, а направляют волевою активность нравственные убеждения. Стоит отметить, один и тот же индивид в различных ситуациях может повести себя, и как волевой, и как безвольный. В данном случае движущей силой является отношение человека к той или иной ситуации (а не наличие или отсутствие желания достичь цели). Таким образом, не стоит судить о силе воли детей, занимающихся хоккеем, на основании лишь эффективности деятельности (самый быстрый или сильный ученик – это еще не самый волевой).

Чаще всего воля предполагает самоограничение, сознательное сдерживание некоторых влечений и импульсов и подчинение их другим, более значимым целям. На высших уровнях своего проявления воля предполагает опору на духовные цели и нравственные ценности, на убеждения и идеалы [24].

Применительно к проблемам физического воспитания можно определить две основные группы волевых качеств: первая характеризует упорство, вторая – самообладание. Упорство проявляется в виде терпеливости (однократном, но длительном использовании волевых усилий) и настойчивости (стремлении достичь цели, вопреки возникающим преградам и сложностям). Самообладание определяют, как смелость (способность качественно выполнять задание, несмотря на возникающее чувство боязни), сдержанность (способность подавлять импульсивные, малообдуманные реакции) и собранность (способность концентрировать внимание на выполняемом задании, несмотря на помехи) [27].

В число наиважнейших волевых качеств спортсменов можно отнести: целеустремленность, решительность, самообладание, настойчивость и т.д. Достаточно сложно дать строгое разграничение роли этих качеств в различных видах спорта, т.к. они не поддаются прямой оценке (как и любые другие психические характеристики личности). Вместе с тем, можно утверждать, что независимо от рода спортивной деятельности спортсменам необходимы все развитые волевые качества в совокупности, поэтому их всестороннее развитие должно входить в основное содержание подготовки спортсменов [68].

В тренировочном процессе главную роль играет постоянное преодоление раз за разом возрастающих трудностей, что способствует проявлению настойчивости, упорства, целеустремленности, воли к победе и создает уверенность в собственных силах. Проявление воли прослеживается так же и в строгом соблюдении режима (выполнении утренней зарядки, регулярном посещении занятий, самостоятельном выполнении заданий тренера и т.д.) [79].

На ряду, с вопросом о волевых качествах необходимо рассмотреть особенности саморегуляции поведения спортсменов. Саморегуляция спортивной деятельности – представляет собой сознательно управляемый процесс, направленный на создание оптимального предстартового состояния

и является одной из важнейших характеристик, которая обеспечивает высокие достижения в спорте. Эмоции могут оказывать на спортсмена различное влияние, как положительное, так и отрицательное. Именно поэтому спортсменам необходимо уметь регулировать и владеть своими эмоциями, своим настроением [7].

«Механизмы саморегуляции в их конкретных проявлениях касаются структурных единиц отражения: образов, понятий, переживаний и соответственно действий. Регулируя отражение, спортсмен управляет структурированием, отчетливостью и продолжительностью сохранения образов и понятий (аналогичное происходит с переживаниями и действиями). Структурирование и консолидация структурных единиц ведут к формированию состояний – психических явлений которые отличаются относительной длительностью при сохранении однородности. Самостоятельное создание требуемых или желаемых состояний и является той самой саморегуляцией. Если процесс создания и сохранения определенных состояний отличается систематичностью и большой продолжительностью, то стабильные доминирующие состояния постепенно становятся свойствами личности» – пишет Г. Д. Горбунов [17].

В нашем случае, процесс саморегуляции основывается на умении спортсмена держать под контролем проявления и причины возникшего состояния, представлять спортивные ситуации, концентрировать и переключать внимание на любые объекты, отвлекаться от воздействия отрицательных психогенных факторов и раздражителей [58].

Наряду с саморегуляцией поведения исключительный интерес у тренеров вызывает вопрос о мотивации спортсменов.

Мотивация, чрезвычайно важная составляющая успешного спортсмена. Однако в подростковом возрасте мотивация может часто менять вектор своей направленности, в том числе на диаметрально противоположный.

Само понятие мотивация основывается на потребностях спортсмена, идет через иерархию его спортивных целей: в число которых входят такие

как стратегические, тактические, операционные. Мотивация находит выражение в создании конкретно определенных побуждений и основывается на фундаментальном принципе: хочу – могу – должен [17]. Таким образом мотивация представляет свойство психики, которое характеризует вектор направленности активности личности. Ее определяет совпадение ведущих потребностей с предметом их удовлетворения.

Для успешности работы с мотивацией спортсменов в первую очередь следует понять, какова она, что является ее движущей силой. По мнению М. Ванека, В. Гошека и Б. Свободы [18] мотивация в спорте высших достижений связана с психическим напряжением, вызванным несоответствием выполняемой деятельности возможностям спортсменов (т.е. необходимостью действовать на максимуме собственных сил). Стремление преодолеть это несоответствие формирует спортивную мотивацию.

Согласно мнению Н. Б. Стамбуловой [59] мотивация имеет вид трехуровневой пирамиды. Первый уровень, который образует основание пирамиды, состоит из потребностей и различных ситуативных мотивов, без чего нельзя представить какую-либо деятельность человека. На втором уровне находятся склонности, интересы и идеалы, а также ценностные ориентации индивида, в соответствии с которыми человек включается в ту или иную деятельность, в частности, спортивную. На третьем уровне располагаются мировоззрение, жизненная позиция и жизненные цели, что и определяет весь образ жизни человека.

Чаще всего специфичность механизмов мотивации определяет принадлежность спортсмена к тому или иному виду спорта. Таким образом, можно говорить, что значительное влияние на формирование особенностей мотивации оказывают различия в спортивных специализациях.

Известно что, для представителей игровых видов спорта большое значение имеет демонстративность. Однако стоит отметить, что это определяется не особенностью данного вида спорта, а скорее наоборот, наличием определенных психических качеств, необходимых для успешного

спортсмена: быстрота выбора решения, способность предугадывать действия противника или партнера, способность менять решения в последний момент и т.д.

В раннем подростковом возрасте мотивы систематическими занятиями спортом во многом обусловлены становлением характера и утверждением себя в обществе. Рассматривая мотивацию достижения высокого спортивного результата, можно отметить, что в начале этого возрастного периода стремление спортсмена к самоутверждению, самовыражению, как правило, невысоко. Однако по мере взросления эти качества проявляются более выражено.

В.А. Зобков [23], изучавший в своих работах закономерности и условия формирования мотивационной сферы у юных спортсменов, писал, что мотивацию можно разделить на две группы: «спортивно-деловая» и «лично-престижная», в зависимости от содержательных особенностей доминирующих мотивов занятий. Для подростков с преобладанием спортивно-деловых мотивов присуще стремление к достижению спортивного результата, чувство социальной ответственности, активная жизненная позиция в системе отношений команды и более высокая психическая готовность на всех этапах соревновательной борьбы. Общими принципами подрастающих спортсменов с доминированием лично-престижных мотивов являются: стремление к личному самоутверждению через спортивные достижения; желание получить от окружающих положительную оценку в ущерб задачам спортивной деятельности; а также боязнь поражений и т. д. Такие подростки отличаются эмоциональной неустойчивостью во время выступления на соревнованиях, что может привести к снижению соревновательной результативности [56].

Далее стоит отметить, что в настоящее время спорт немислим без максимальных физических нагрузок, постоянных переживаний за свой успех или неуспех [27, 34]. Зачастую, соперничающие, спортивные коллективы имеют приблизительно равные физические кондиции и решающую роль в их

противостоянии отводят психологической устойчивости как личности, так и коллектива в целом [34]. Поэтому необходимо рассмотреть современные подходы к изучению психологической атмосферы в коллективе и сплоченности команды.

Для психологического анализа спортивной деятельности все виды спорта были квалифицированы Т.Т. Джамгаровым [19], в основу, которой легли следующие критерии: 1) соперничество: непосредственное (при жестком, нежестком, условном физическом контакте) и опосредованное (при отсутствии физического контакта); 2) взаимодействие партнеров по команде для решения технико-тактических, индивидуальных действий. В каждом из критериев присутствует психический контакт; однако для первого случая характерен принцип состязательности, а для второго – объединения спортсменов, которые выступают в командных видах спорта, взаимодействие требует слаженной работы, скоординированности действий каждого из игроков в команде и сплоченности в ведении соревновательной борьбы.

Всеми принятый факт, что единство и организованность команды в целом позволяет успешно выступать на соревновательном этапе. Вместе с тем, под единством чаще всего понимают межличностное отношение игроков, взаимную симпатию, дружеские отношения между игроками [74].

В суждение о психологическом климате объединяются такие понятия, как: эмоциональное состояние команды, положительные или отрицательные межличностные отношения, отсутствие или наличие в команде конфликтов. Психологический климат формируется из настроения каждого игрока, определяется «взаимозаражением» спортсменов эмоциями друг друга и в значительной степени создает отношения между спортсменами, их удовлетворенность пребыванием в команде и эффективность спортивной деятельности [19, 27].

Но эмоции – это одна сторона психологического климата. Другая, не менее важная его сторона – нравственные, моральные нормы, ценности, сложившиеся в команде. О психологическом климате в команде

свидетельствует не то, как команда реагирует на победы, а то, как она переживает поражения, находит ли она в себе силы честно и открыто поговорить об их причинах, преодолеть возникший спад в игре. Известный тренер одной хоккейной команды пишет: «Успехи, известное дело, объединяют. Тут все легко и просто: тренер выглядит мудрейшим из мудрых, партнеры симпатичнейшими, удачливыми, одним словом, никаких проблем, все в розовом цвете. А вот неудачи... Тогда все сложнее. И не всякий спортсмен отважится искать причины в себе» [54].

Огромное значение в формировании психологического климата команды имеет система межличностных отношений в которой принято выделять деловые (или формальные) и личностные (или неформальные, эмоциональные) отношения. Деловые отношения – это отношения деловой зависимости (А. С. Макаренко). Они вытекают из официальных обязанностей каждого члена команды в деятельности, направленной на достижение общей цели. Выражение участниками команды друг к другу симпатии, уважения, товарищества, дружбы или равнодушия, зависти, вражды – это личностные отношения. Деловые и личностные отношения в коллективе, чаще всего не совпадают; в молодых командах преобладают личностные, эмоциональные отношения над деловыми.

Причинами, вызывающими напряженность в межличностных отношениях, могут стать: недостаточная сплоченность членов команды; наличие несовместимости на психофизиологическом, психологическом или социально-психологическом уровне; несоответствие квалификации спортсменов поставленной задаче; присутствие в команде спортсменов с притязаниями, не соответствующими их возможностям; наличие в команде спортсменов с высокой агрессивностью и высоким уровнем доминирования; снижение мастерства и самоотдачи у партнеров по команде вследствие нарушения ими тренировочного режима; несоответствие результатов выступления в соревновании ожиданиям команды; наличие в команде группировок, по-разному относящихся к установкам тренера, к нормативным

предписаниям, выработанным в данной команде и т.д. Одной из основных причин конфликтов в деловых отношениях становится небрежное отношение некоторых членов команды к тренировочным занятиям и соревнованиям. Поводом для конфликтов в личных отношениях становится низкий моральный уровень спортсменов, который проявляется в эгоизме, неуважении к товарищам, отсутствии взаимопомощи и т. п. [19, 27].

Групповая сплоченность – один из процессов групповой динамики, характеризующий степень приверженности к группе ее членов. В данном случае рассматривается процесс формирования особого типа связей в группе, которые позволяют внешне заданную структуру превратить в психологическую общность людей, в сложный психологический организм, живущий по своим собственным законам. Считается, что положительный эмоциональный климат, сплоченность коллектива, с одной стороны, и эффективность его работы – с другой, находятся в прямой зависимости. Например, английские психологи обнаружили, что футболисты в сложных ситуациях значительно чаще передают мяч тем коллегам по команде, к которым испытывают большие симпатию и уважение. Делается это автоматически, подсознательно даже в тех случаях, когда футболисты получали строгие инструкции от тренеров не делать этого [27].

Создать хороший социально-психологический климат в спортивном коллективе, подобрать команду так, чтобы все ее члены не только успешно взаимодействовали на поле, площадке, но и гармонизировали между собой как личности, построить правильные взаимоотношения в коллективе – большое искусство [28, 44, 52]. В процессе становления и развития спортивная группа приобретает такое групповое качество, как сплоченность. Если она имеет положительную направленность, то это благоприятно влияет на эффективность спортивной деятельности [21, 28]. Одновременно с этим предполагается, что при высокой сплоченности игроки в команде больше заботятся о сохранении приятельских отношений с товарищами, чем о достижении высоких спортивных показателей. Попытки тренеров навязать в

таких командах мотивационную установку на достижение цели провидят к конфликту [42]. Поэтому вовсе не обязательно, чтобы спортсмены в команде были связаны тесными дружескими узами, и чтобы в команде существовала социальная идиллия. Команда может показывать стабильные высокие достижения и при среднем уровне эмоциональной сплоченности. Для формирования стойкой боевой команды важнее не избавлять ее от конфликтов, а научить спортсменов преодолевать их. В то же самое время очень важно, чтобы сплоченность проявлялась и по ценностно – ориентационному единству, то есть, чтобы члены команды имели общие ценностные ориентиры (ради чего они играют), цели, нормы и установки (моральные и этические) [27].

Успешно выступающая команда – это в первую очередь психологически правильно сплоченный коллектив, где с учетом индивидуальных качеств каждого спортсмена создан благоприятный климат [34].

1.2. Индивидуально-личностное развитие детей 11-12 лет

Возраст 11 лет психологи называют концом детства, т.к. он связан с переходом детей в разряд подростков. В это время происходит половое созревание, сопровождающееся ускоренным физическим развитием. Однако исследователи так и не сошлись во мнении, какой точно возраст необходимо считать подростковым. Так, Г.М. Коджаспирова [31] утверждает, что подростковый возраст длится с 10 до 15 лет, Ж. Пиаже [50] несколько сдвигает рамки подросткового возраста с 11 до 15 лет, Э. Шпрангер [73] считал, что по всем показателям физиологического развития ребенка подростковый возраст длится с 13 до 19 лет, В. Е. Ключко [30] делает рамки подросткового возраста еще шире: с 9 до 15 лет, т.к. по его словам, данные границы подросткового возраста не у всех одинаковы. Поэтому в педагогике и психологии принято считать подростковым возрастом усреднённый показатель и ограничивать его рамками с 11 до 14 лет, с поправкой на то, что у детей он может наступить и раньше (в зависимости от темпа психофизического развития).

Стоит отметить, что 11-12 лет – это самое начало переходного возраста, период характеризуется едва заметными, но вполне серьезными изменениями в психологии и физиологии ребенка. В младшем подростковом возрасте меняется очень многое, в том числе мнение ребёнка о себе. Особенности, которые присутствуют в этом возрасте можно охарактеризовать следующим образом: подросток сам понимает, что взрослеет, осознает свой новый статус; среди взрослых выделяет тех, кто пользуется авторитетом; обращается к родителям за помощью. В этом возрасте подросткам не терпится вступить в новый для них мир взрослых, а также появляется желание заслужить поощрение от родственников, учителей, тренера. Данный возраст можно охарактеризовать как переходный этап, во время которого ребенок начинает становиться взрослым, что и определяет характер психологических особенностей подростка: с одной стороны, весь предыдущий психологический опыт состоит из детских переживаний, но с

другой появляется необходимость принимать модели поведения взрослого, на что ребенку пока не хватает жизненного опыта [40].

Рассмотрим зоны развития в подростковом возрасте:

1. Пубертатное развитие. В это время за относительно короткий период (занимающий в среднем 4 года) тело ребенка претерпевает значительные изменения;

2. Когнитивное развитие. Развитие интеллектуальной сферы подростка характеризуется качественными и количественными изменениями, которые отличают его от детского способа познания мира. Становление когнитивных способностей отмечено двумя основными достижениями: развитием способности к абстрактному мышлению и расширением временной перспективы;

К.С. Лебединская [39] в своих исследованиях выявила, что в подростковом возрасте у ребенка начинают происходить одни из самых значительных изменений в становлении и формировании психических процессов: окончательно формируется интеллектуальный аппарат, что позволяет смотреть на происходящее вокруг и на самого себя более осмысленно и формировать свое собственное мировоззрение. Начинается процесс восприятия и осознания себя как личности, формирования жизненных установок и системы ценностей.

3. Преобразования социализации. Изменения протекают в двух направлениях: 1) освобождение от родительской опеки; 2) постепенное вхождение в группу сверстников, становящуюся каналом социализации и требующую установления отношений конкуренции и сотрудничества с партнерами обоих полов.

4. Становление идентичности. В течение всего подросткового возраста постепенно формируется новая субъективная реальность, преобразующая представления индивида о себе [40].

По мнению Д.Б. Эльконина [69] главным изменением подросткового возраста является стремление подростка к взрослости. В связи с этим нередко

возникает конфликт с социумом: ребенок считает себя взрослым, а окружающие считают его ребенком. Из-за этого у подростков часто наблюдается желание к самоутверждению в среде взрослых и ровесников.

Л.С. Выготский [15] в своих исследованиях психологических особенностей подростков делает акцент на то, что ведущим видом деятельности в данном возрасте является общение со сверстниками. Автор связывал это со стремлением подростка к социализации. Общаясь с ровесниками, подросток усваивает моральные нормы, правила поведения в социуме, реализует свои потребности в проявлении положительных качеств личности. Поэтому ребенок подросткового возраста стремится подражать сверстникам, совершать поступки, одобряемые друзьями.

Д.Б. Эльконин [69] утверждал, что общение со сверстниками, как ведущий вид деятельности у подростков, обусловлено тем, что подросток испытывает необходимость самоутверждения в социуме и эти потребности лучше всего реализуются именно в среде сверстников. Потребность в самоутверждении возникает у подростков по причине наиболее активного становления в данном возрасте собственного Я.

Л.С. Выготский перечислил ряд основных групп самых ярких интересов у подростков, которые назвал доминантами: «эгоцентрическая доминанта» – интерес подростков к собственной личности; «доминанта дали» – установка подростков на более обширные масштабы, которые субъективно более приемлемы для него, чем сегодняшние; «доминанта усилия» – тяга подростка сопротивляться, преодолевать, совершать волевые напряжения, которые порой проявляются в хулиганстве, упрямстве, борьбе против существующего воспитательского авторитета; «доминанта романтики» – стремление подростков к рискованному, неизвестному, к приключениям и героизму.

Л.И. Божович [9] также отмечала, что в начале переходного возраста общее психическое развитие проявляется возникновением новых, более широких интересов, личных увлечений и стремлений занять

самостоятельную, более «взрослую», позицию в жизни. Внутри содержания мотивов выступают на первый план те мотивы, что связаны с новым формирующимся мировоззрением, планами на будущую жизнь. Структуру мотивов характеризует иерархическая система, а что касается механизма их воздействия, то действуют мотивы не непосредственным образом, а возникают на основе цели, поставленной сознательно.

Еще один значимый мотив поведения подростков – стремление избегать критики ровесников и наличие боязни быть «непризнанным». Мотив поведения в данном случае определяется как мотив достижения успеха (положительной оценки товарищей).

Спортивная деятельность позволяет подросткам удовлетворить целый ряд мотивов, что подробно изучал Г. Мюррей [84]. Мотивационный ряд Г. Мюррея:

1. Потребность в престиже, самосовершенствовании, признании, достижениях, честолюбии, стремлении показать себя.
2. Потребность достижения успеха и избежания неудач (потребность сохранять свой статус, избежать разочарований и преодолеть поражение, неудачу).
3. Потребность проявить власть над другими, доминировать или подчиняться другим.
4. Потребность в аффилиации (потребность в общении, установлении эмоциональных связей с другими, проявление доброжелательности, сотрудничества).
5. Потребность приобретения предметов, стремление к порядку.
6. Потребность участия в познавательном процессе, желание удовлетворить свою любознательность, получить ответы на интересующие вопросы.

Таким образом, занятия спортом способны удовлетворить широкий спектр мотивов, имеющих у подростков. Именно поэтому в настоящее время в тренировочном процессе рассматриваются два основных

направления в организации занятий физической культурой: обязательные занятия, регламентируемые образовательными программами и самостоятельные занятия, основанные на интересах и потребностях подростка.

1.3. Характеристика способов формирования стрессоустойчивости

Стресс у подростков – естественное явление. Учебная деятельность, физиологические особенности, а также межличностные отношения, могут стать причиной стресса, который может пройти бесследно, а может стать причиной тревожного состояния, нервных срывов, депрессии.

Часто состояние стресса вызвано из-за давления со стороны учителей, тренеров, родителей или даже собственных высоких ожиданий. Окружающий социум ждёт от ребёнка определённого поведения, высоких оценок, лидерства среди сверстников, участия в разных статусных мероприятиях. Зачастую такая нагрузка бывает чрезмерной, подросток с ней не справляется, не находит времени на отдых, что в свою очередь приводит к физиологическому стрессу. Кроме этого, подростковый возраст – это время серьёзных физических изменений [63]. Со всеми этими затруднениями, ребёнок не может справиться сразу, поэтому очень важно вовремя распознать, что у него стресс. Это возможно понять по изменениям в его поведении (повышенный уровень раздражительности и неадекватная реакция на небольшие затруднения, снижение активности, и как следствие уменьшение количества выполненных дел, частое стремление спорить и т.д.).

Довольно часто стрессам подвергаются подростки, занимающиеся спортом. Специфика протекания спортивного стресса напоминает учебный стресс, в котором хронические нагрузки межсессионного периода перемежаются с экстремальными эмоциональными переживаниями во время экзаменов. Подобным образом у спортсменов можно выделить стрессы тренировочного периода и стрессы, вызванные соревнованиями.

Первая группа стрессов может быть вызвана чрезмерными тренировочными нагрузками, травмами, плохими отношениями с тренером или товарищами по команде, неадекватными или чрезмерными ожиданиями будущих спортивных результатов и т. д.

Вторая группа стрессов может быть спровоцирована собственными неудачными выступлениями на соревнованиях или удачными

выступлениями соперников, конфликтами с судьями или тренерами, чрезмерным перенапряжением и т. д. [20].

Существуют различные способы управления эмоциями и формирования стрессоустойчивости – устранение нежелательных эмоциональных состояний. Так в своей работе К. Э. Изард [26] рассказывает о трех способах борьбы с нежелательными эмоциональными состояниями: 1) вызывается другая эмоция; 2) проводится когнитивная регуляция; 3) воздействие при помощи моторной регуляции.

При первом способе от человека требуется прилагать некоторые усилия для того чтобы вызвать другую эмоцию, противоположную той, с которой он борется. При втором способе концентрируется внимание и используется мышление для того чтобы подавить нежелательное эмоциональное состояние или установить контроль над негативной эмоцией. Обычно сознание человека переключается на иную деятельность и события, которые вызывают у человека интерес, или на иные положительные переживания. При третьем способе в качестве канала для разрядки сильного эмоционального напряжения используется физическая активность [41].

Отличным способом для овладения эмоциями является изменение направленности человеческого сознания. Этот способ саморегуляции имеет массу вариантов: 1) Отвлечение (или отключение) заключается в способности думать о посторонних вещах, не связанных с эмоциогенными обстоятельствами. Отключение требует от человека волевых усилий во время сосредоточения его внимания на посторонних объектах и событиях; 2) Переключение следует проводить, перенаправляя сознание на занятие каким-либо интересным делом (почитать увлекательную книгу, посмотреть кинофильм и т.д.); 3) Иногда стараются снизить значимость предстоящего события, деятельности или ожидаемого результата. Для этого достаточно придать событию меньшую ценность (постараться переосмыслить значимость ситуации).

Если спортсмен все же ощущает эмоциональное напряжение, то его можно снять несколькими способами: 1) Держать в запасе отступную стратегию, если при достижении цели постигнет неудача; 2) постараться узнать больше информации для того чтобы снять неопределенность ситуации; 3) достижение цели отложить на некоторое время. Особенно важно это сделать, если спортсмен осознает невозможность достижения цели при наличных средствах, умениях, знаниях и т.п. [56].

Помогает снизить стресс и дыхательная релаксация. Использование дыхательных упражнений, по мнению психологов и физиологов является наиболее доступным способом регуляции эмоционального возбуждения. Применяются различные способы. Так, например, можно использовать дыхание с применением паузы [57]. В работе Г. Д. Горбунова [17] рекомендуется пользоваться тремя типами упражнений. Это два вида ритмического дыхания и полное дыхание с вовлечением живота. Канадский ученый Л. Персиваль предложил использовать дыхательные упражнения в сочетании с напряжением и расслаблением мышц. Делая задержку дыхания на фоне напряжения мышц, а затем спокойный выдох, сопровождаемый расслаблением мышц, можно снять чрезмерное волнение.

Помимо всех вышеперечисленных упражнений, также могут применяться словесные средства психической регуляции: 1) «Формирование внутренних опор». Основано на создании у спортсменов уверенности в своих возможностях, уверенности в способности к принятию правильного решения и его последовательной реализации; 2) «Снятие запрета на ошибку». Спортсменам перед игрой с относительно несильным соперником рекомендуется намеренно рисковать, чтобы подавить его волю к сопротивлению; 3) «Деактуализация соперника». Указывается на преимущество спортсмена (команды) перед соперником в тактической подготовленности и в способности не только принять правильные решения, но и последовательно реализовать его, чего соперник не может сделать столь же эффективно; 4) «Десенсибилизация». Это довольно рискованное

психолого-педагогическое средство. Спортсменам предлагается вспомнить случаи, когда план игры натолкнулся на более эффективный план соперника, вспомнить, какое неблагоприятное состояние при этом возникает. Затем этот опыт прорабатывается с помощью специальных психологических приемов. Метод десенсибилизации лучше проводить с участием профессионального психолога.

Большое влияние на снижение стресса оказывает эмоционально-волевая подготовка. А. В. Алексеевым [2] была разработана система, предусматривающая применение приемов аутопсихического и гетеропсихического воздействия, включающая в себя десять этапов: 1) Диагностический. Цель – изучение личностных качеств спортсмена для адаптации методов психической регуляции к индивидуальным особенностям и виду спорта; 2) Эмоционально-волевая подготовка. Она начинается с обучения упражнениям успокаивающей части аутогенной тренировки; 3) Мобилизующая часть эмоционально-волевой подготовки; 4) Отработка спортивных навыков во время тренировки. В этот период самовнушение способствует более быстрой выработке и значительному совершенствованию навыков; 5) Психологическое воздействие во время тренировок в подготовительном периоде. Перед каждой попыткой спортсмен продумывает, представляет, проговаривает задание тренера в сочетании с самовнушениями мобилизующего характера; 6) Отработка настойчивости, уверенности, целеустремленности; 7) Этап перед соревнованиями, когда спортсмен может себя настраивать на предполагаемую конкретную ситуацию. Особенно настойчивая работа должна проводиться перед соревнованиями и состоять из психологической адаптации с помощью сюжетных представлений к той спортивной арене, на которой будут проводить соревнования. Проводятся самовнушения для подготовки к состязанию с предполагаемыми соперниками; 8) Этап непосредственно перед соревнованиями, когда спортсмены получают больше сведений (о месте, времени, условиях проведения состязаний, составе команд соперников),

внушение и убеждение психолога, тренера и самовнушение и самоубеждение спортсменов может носить более конкретный характер; 9) Успокоение нервной системы спортсмена после физической нагрузки. Спортсмену необходимо обучиться психической заминке, чтобы самостоятельно проводить ее после соревнований; 10) Работа над совершенствованием своих личностных качеств [2].

Чувствительность к внешним воздействиям носит избирательный характер на разных этапах развития человека. Это легло в основу представления о сенситивных периодах как периодах наибольшей чувствительности к воздействию факторов внешней среды. Определение и учет сенситивных периодов развития психологических функций организма спортсменов подросткового возраста, по нашему мнению, является непременным условием эффективного тренировочного процесса. А подростковый период является сенситивным для развития таких качеств спортсмена, как самостоятельность, решительность и стрессоустойчивость [60].

Достижение высоких спортивных результатов возможно при условии многолетней, кропотливой, непрерывной и настойчиво проводимой тренировочной работы. Если посмотреть план подготовки любого спортсмена или команды, то сразу видно, что наибольшее количество времени отводится на тренировку. В возрасте 11 лет дети находятся на этапе начальной спортивной специализации (этап подготовки – тренировочный) [46]. Основными задачами на этом этапе являются обеспечение всесторонней физической подготовленности занимающихся, дальнейшее овладение ими рациональной спортивной техникой, создание благоприятных предпосылок для достижения наивысших результатов в возрасте, оптимальном для каждого вида спорта. Наряду с овладением основами техники избранного вида спорта и других физических упражнений особое внимание уделяется развитию тех физических качеств и формированию двигательных навыков,

которые имеют важное значение для успешной специализации в избранном виде спорта [83].

Однако при проведении анализа общеобразовательных программ дополнительного образования детей ДЮСШ и СДЮШОР [23, 47] мы выявили, что в структуру программ не включены вопросы связанные с развитием личности ребенка, в частности по развитию стрессоустойчивости и ее компонентов, что является важным в процессе формирования юного спортсмена как личности.

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

- 1) Анализ и обобщение данных литературных источников;
- 2) Тестирование;
- 3) Педагогическое наблюдение;
- 4) Методы математико-статистической обработки результатов исследования.

Анализ литературных источников использовался в течение всего периода исследований для определения и выбора темы; разработки и реализации программы исследования; анализа, обобщения, обработки полученных результатов. Достаточно подробно рассматривались теоретические вопросы, связанные с современными подходами к изучению проблемы стрессоустойчивости в командных видах спорта; способами формирования стрессоустойчивости; а также с изучением индивидуально-личностного развития детей (11-12 лет). Особое внимание было уделено проблеме психологической подготовки подростков в спорте. Нами были рассмотрены: 1) Подходы к формированию волевых качеств, мотивации и саморегуляции поведения спортсменов как составляющие структуры стрессоустойчивости; 2) Современные подходы к изучению психологической атмосферы в коллективе и сплоченности команды.

На этапе тестирования для изучения основных компонентов стрессоустойчивости спортсменов, занимающихся хоккеем с шайбой (11-12 лет) нами были использованы следующие методики:

- 1) Тест-опросник «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана.

Цель проведения теста – определение уровня развития волевой саморегуляции, понимаемой как мера овладения собственным поведением в различных ситуациях, способность сознательно управлять своими действиями, состояниями и побуждениями.

Исследование волевой саморегуляции с помощью тест-опросника проводится либо с одним испытуемым, либо с группой. Чтобы обеспечить независимость ответов испытуемых, каждый получает текст опросника, бланк для ответов, на котором напечатаны номера вопросов и рядом с ними графа для ответа. Испытуемому предлагается тест, содержащий 30 утверждений. Необходимо внимательно прочитать каждое утверждение и решить верно или неверно оно по отношению к нему. Если верно, то в листе для ответов против номера данного утверждения ставится знак «+», а если неверно, то «-». Определяется величина индексов волевой саморегуляции по пунктам общей шкалы (В) и индексов по субшкалам «настойчивость» (Н) и «самообладание» (С). Каждый индекс – это сумма баллов, полученная при подсчете совпадений ответов испытуемого с ключом общей шкалы или субшкалы. В опроснике 6 маскированных утверждений. Поэтому общий суммарный балл по шкале «В» должен находиться в диапазоне от 0 до 24, по субшкале «настойчивость» – от 0 до 16 и по субшкале «самообладание» – от 0 до 13.

В самом общем виде под уровнем волевой саморегуляции понимается мера овладения собственным поведением в различных ситуациях, способность сознательно управлять своими действиями, состояниями и побуждениями. Уровень развития волевой саморегуляции может быть охарактеризован в целом и отдельно по таким свойствам характера как настойчивость и самообладание. Уровни волевой саморегуляции определяются в сопоставлении со средними значениями каждой из шкал. Если они составляют больше половины максимально возможной суммы совпадений, то данный показатель отражает высокий уровень развития общей саморегуляции, настойчивости или самообладания. Для шкалы «В» эта величина равна 12, для шкалы «Н» – 8, для шкалы «С» – 6. Высокий балл по шкале «В» характерен для лиц эмоционально зрелых, активных, независимых, самостоятельных. Их отличает спокойствие, уверенность в себе, устойчивость намерений, реалистичность взглядов, развитое чувство

собственного долга. Низкий балл наблюдается у людей чувствительных, эмоционально неустойчивых, ранимых, неуверенных в себе. Рефлексивность у них невысока, а общий фон активности, как правило, снижен. Им свойственна импульсивность и неустойчивость намерений. Субшкала «настойчивость» характеризует силу намерений человека – его стремление к завершению начатого дела. На положительном полюсе – деятельные, работоспособные спортсмены, активно стремящиеся к выполнению намеченного, их мобилизируют преграды на пути к цели. Низкие значения по данной шкале свидетельствуют о повышенной лабильности, неуверенности, импульсивности. Субшкала «самообладание» отражает уровень произвольного контроля эмоциональных реакций и состояний. Высокий балл по субшкале набирают спортсмены эмоционально устойчивые, хорошо владеющие собой в различных ситуациях. Вместе с тем стремление к постоянному самоконтролю может приводить к повышению внутренней напряженности и утомляемости. На другом полюсе данной субшкалы – спонтанность и импульсивность. Получив информацию об особенностях саморегуляции, можно разработать программу совершенствования, отметив те свойства, которые в первую очередь нуждаются в развитии или коррекции [44].

2) Тест «Самооценка силы воли». Методика описана Н.Н. Обозовым (1997) и предназначена для изучения обобщенной характеристики проявления силы воли.

Цель теста – изучить обобщенную характеристику проявления силы воли.

Данная методика представляет собой тест опросника, содержащий 15 вопросов. На приведенные 15 вопросов можно ответить «да» – 2 балла, «не знаю» или «случается» – 1 балл, «нет» – 0 баллов. Подсчитывается сумма набранных баллов: 0-12 баллов – «сила воли» слабая, 13-21 баллов – «сила воли» средняя, 22-30 баллов – «сила воли» большая.

Данный тест помогает определить уровень развития воли у испытуемых и при необходимости позволяет создать самостоятельную

программу для развития волевых качеств у спортсменов. Развитие волевых качеств, в свою очередь, включает воспитание выносливости, способность выдерживать турнирную борьбу, противостоять психологическому напряжению в ходе тренировочной и соревновательной деятельности [25].

3) Тест-опросник А. Мехрабиана, направленный на измерение мотивации достижения (модификация М.Ш. Магамед-Эминова).

Цель теста – исследовать когнитивный компонент мотивации достижения.

Тест предназначен для диагностики двух обобщенных устойчивых мотивов личности: мотива стремления к успеху и мотива избегания неудачи. При этом оценивается, какой из этих двух мотивов у испытуемого доминирует. Тест состоит из ряда утверждений, касающихся отдельных сторон характера, а также мнений и чувств по поводу некоторых жизненных ситуаций. Чтобы оценить степень согласия или несогласия с каждым из утверждений, используется следующая шкала: +3 – полностью согласен; +2 – согласен; +1 – скорее согласен, чем не согласен; 0 – нейтрален; -1 – скорее не согласен, чем согласен; -2 – не согласен; -3 – полностью не согласен. При обработке результатов производится подсчет баллов по определенной системе. На основе подсчета суммарного балла определяются, какая мотивационная тенденция доминирует у испытуемого. Баллы всей выборки испытуемых, участвующих в эксперименте, ранжируют и выделяют две контрастные группы: верхние 27% выборки характеризуются мотивом стремления к успеху, а нижние 27% – мотивом избежать неудачи.

Методика измеряет результирующую тенденцию мотивации, то есть степень преобладания одного из указанных мотивов – стремление к достижению успеха или избегание неудачи. Высокие показатели по тесту означают, что стремление к достижению успеха выражено в большей степени, чем избегание неудачи, низкие – наоборот [80].

Одной из самых важных мотиваций в спорте была и остается мотивация достижения. Борьбаться и преодолевать препятствия, идти вперед и

в результате добиться успеха представляется одним из мощных мотивов в спортивной деятельности. Большинство подростков получают необходимое удовлетворение от занятий спортом и победы над соперником или при преодолении препятствий, которые обязательно возникают на их пути [71].

Для изучения психологической атмосферы в коллективе нами была использована методика оценки психологической атмосферы в коллективе по А.Ф. Фидлеру (адаптированная Ю.Л. Ханиным).

Цель проведения данной методики – оценить психологический климат в коллективе.

Методика используется для оценки психологической атмосферы в коллективе. В ее основе лежит метод семантического дифференциала. Оценку группе по предложенным биполярным шкалам дают сами испытуемые. Бланк методики представляет собой таблицу, в которой приведены противоположные по смыслу пары слов, характеризующие атмосферу в коллективе. Ответ отмечается на бланке в виде знака «х». Чем ближе к правому или левому слову в каждой паре поставлен знак «х», тем более выражен этот признак в данном коллективе, по мнению отвечающего. Столбец под номером 1 имеет крайнюю выраженность положительного признака, а столбец под номером 8 имеет крайнюю выраженность отрицательного признака указанного в паре. Ответ по каждому из 10 пунктов оценивается слева на право от 1 до 8 баллов. Чем левее расположен знак «х», тем ниже балл, тем благоприятнее психологическая атмосфера в коллективе, по мнению отвечающего.

Для изучения сплоченности команды нами была использован тест для определения индекса групповой сплоченности Сिशора.

Цель теста – оценить уровень сплоченности коллектива.

Групповая сплоченность – чрезвычайно важный параметр, показывающий степень интеграции группы, ее сплоченность в единое целое. Ее можно определить с помощью методики, состоящей из 5 вопросов с несколькими вариантами ответов на каждый. Отвечающему необходимо

внимательно прочесть вопрос и выбрать из предложенных вариантов ответов тот, который наиболее характеризует его мнение. На каждый вопрос следует дать только один вариант ответа. Свой ответ отвечающий заносит в соответствующую графу регистрационного бланка. При обработке результатов необходимо суммировать баллы согласно ключу. Максимальная сумма – 19 баллов, минимальная – 5 баллов. Уровень сплоченности группы равен среднему арифметическому значению по группе.

Определение групповой сплоченности Сижора играет огромную роль в уже сформировавшихся коллективах, которые на протяжении длительного времени не могут наладить межличностные отношения. Данная методика позволяет повысить эффективность работы команды и общий уровень сплоченности коллектива.

Педагогическое наблюдение применялось в процессе предварительных исследований и представляло собой целенаправленное восприятие объектов. Объектом этих наблюдений явились тренировочные занятия.

Обработка данных, полученных в ходе тестирования и исследования, осуществлялась методом математической статистики с использованием анализа средних значений и сравнительного анализа. Для оценки достоверности различий использовался t-критерий Стьюдента.

2.2. Организация исследования

I этап – подготовительный, планирование и подготовка к проведению исследования (осуществлялся сбор и обобщение данных научно-методической литературы; определение объекта и предмета, целей и задач исследования, разработка гипотезы; выбор и уточнение соответствующих методов исследования).

На первом этапе исследования нами была определена тема магистерской диссертационной работы. Выявлена актуальность исследуемой проблемы, определены основные понятия, проведен теоретический анализ состояния проблемы по данной теме, поставлен объект и предмет исследования, написана 1 глава диссертации. Проведена подготовка тестов в соответствии с требованиями и в соответствии с проблемой нашего исследования.

II этап – основной. Проведено констатирующее исследование для определения уровня стрессоустойчивости спортсменов, занимающихся хоккеем с шайбой (11-12 лет); изучена психологическая атмосфера в коллективе (по А.Ф. Фидлеру (адаптированная Ю.Л. Ханиным)) и сплоченность команды (тест для определения индекса групповой сплоченности Сишора). Тестирование проводилось в феврале 2017 г. и марте 2018 г.

На втором этапе проведена опытно-экспериментальная работа, состоящая из тестирования 23 спортсменов подросткового возраста, занимающихся хоккеем с шайбой (11-12 лет). Разрабатывалась методика психологического тестирования спортсменов в стандартных условиях. Осуществлена работа, состоящая из проведения игр с целью развития основных компонентов стрессоустойчивости: 1) Саморегуляции («Запрещенное движение» (Н.Л. Кряжева, 1997), «Замри» (Т.А. Ломтева, 2005), Эстафета с препятствиями (А.Ю. Патрикеев, 2015)); 2) Воли («Поединок», Эстафета с обручами (С.А. Некрасов, 2015), «Состязание» (Ж.

Шувалова)); 3) Мотивации («Хоккей без ворот», Эстафета с шайбой, «Будем играть в хоккей» (О. Л. Герасимова, 2006)).

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

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

ГЛАВА 3. Опытнo-экспериментальная работа по формированию стрессоустойчивости в игровых видах спорта (НА ПРИМЕРЕ КОМАНДЫ ХОККЕИСТОВ 11-12 ЛЕТ)

3.1. Интерпретация результатов исследования по формированию способов формирования стрессоустойчивости в игровых видах спорта (на примере команды хоккеистов 11-12 лет)

Хоккей с шайбой в настоящее время находится на вершине своей популярности. Обусловлено это высокой эмоциональностью и зрелищностью, непредсказуемостью борьбы с интригой до окончания поединка. Поэтому на современном этапе развития хоккея психологическая подготовка спортсменов становится одной из важнейших составляющих данного вида спорта.

Как было сказано нами ранее, вопросы, связанные со стрессоустойчивостью, освещались многими авторами (С.В. Субботин, Р.Э. Попова, А.Б. Леонова, Д.В. Ковпак и др.).

Нами выявлено, что структуру стрессоустойчивости спортсмена могут характеризовать следующие блоки:

- волевые качества (настойчивость, самообладание, сила воли);
- особенности саморегуляции поведения (общий уровень саморегуляции поведения);
- мотивация (мотивация стремления к успеху) (Р.М. Шагиев). И в соответствии с данной структурой нами были проведены эмпирические исследования по проблеме. Исследование проходило в III этапа, описанных нами в главе 2.

В ходе исследования респонденты (спортсмены, занимающиеся хоккеем с шайбой, в возрасте 11-12 лет) дважды прошли тесты: «Исследование волевой саморегуляции»; «Самооценка силы воли»; тест-опросник А. Мехрабиана, направленный на измерение мотивации достижения; методика оценки психологической атмосферы в коллективе по А.Ф. Фидлеру; тест для определения индекса групповой сплоченности

Сишора с временным интервалом в 1 год (февраль 2017 г. и март 2018 г.). С целью развития стрессоустойчивости и ее отдельных компонентов у спортсменов нами был организован и проведен ряд игр, развивающих тот или иной соответствующий компонент стрессоустойчивости во временном промежутке между тестированиями в 2017 г. и в 2018 г.

На основе первичной диагностики был выбран комплекс способов формирования стрессоустойчивости у спортсменов, занимающихся хоккеем с шайбой, в возрасте 11- 12 лет. Были подобраны игры на развитие саморегуляции (игра «Запрещенное движение», Игра «Замри», Эстафета с препятствиями); игры на развитие силы воли (игра «Поединок», Эстафета с обручами, «Состязание»); игры на развитие мотивации (игра «Хоккей без ворот», Эстафета с шайбой, игра «Будем играть в хоккей») (приложение 4).

Представим результаты нашего исследования.

В феврале 2017 г. нами был проведен тест «Исследование волевой саморегуляции» среди 23 респондентов. По результатам теста (табл. 1) было выявлено, что величина индексов волевой саморегуляции по пунктам общей шкалы (В) и шкалы настойчивости (Н) у большинства спортсменов, занимающихся хоккеем с шайбой, отражает высокий уровень – 91% и 100% от общего числа респондентов соответственно. Высокий уровень самообладания по шкале (С) у спортсменов составил 87% от общего числа респондентов.

Таблица 1

Результаты Исследование волевой саморегуляции (по методике А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана) на начало и конец эксперимента.

Шкалы	Февраль 2017г.		Март 2018г.	
	Высокий уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Низкий уровень
В – (общая шкала)	91% (21 чел.)	9% (2 чел.)	87% (20 чел.)	13% (3 чел.)
Н – (шкала настойчивости)	100% (23 чел.)	0%	100% (23 чел.)	0%
С – (шкала самообладания)	87% (20 чел.)	13% (3 чел.)	78% (18 чел.)	22% (5 чел.)

По результатам второго теста, проведенного в той же группе в марте 2018г. (табл. 1) было выявлено, что величина индексов волевой саморегуляции по пунктам общей шкалы (В) и шкалы настойчивости (Н) отражал достаточно высокий уровень, 87% и 100% соответственно от общего числа респондентов. Высокий уровень шкалы самообладания (С) выявлен у 78% от общего числа респондентов.

Более наглядно результаты тестирования представлены на рис 1.

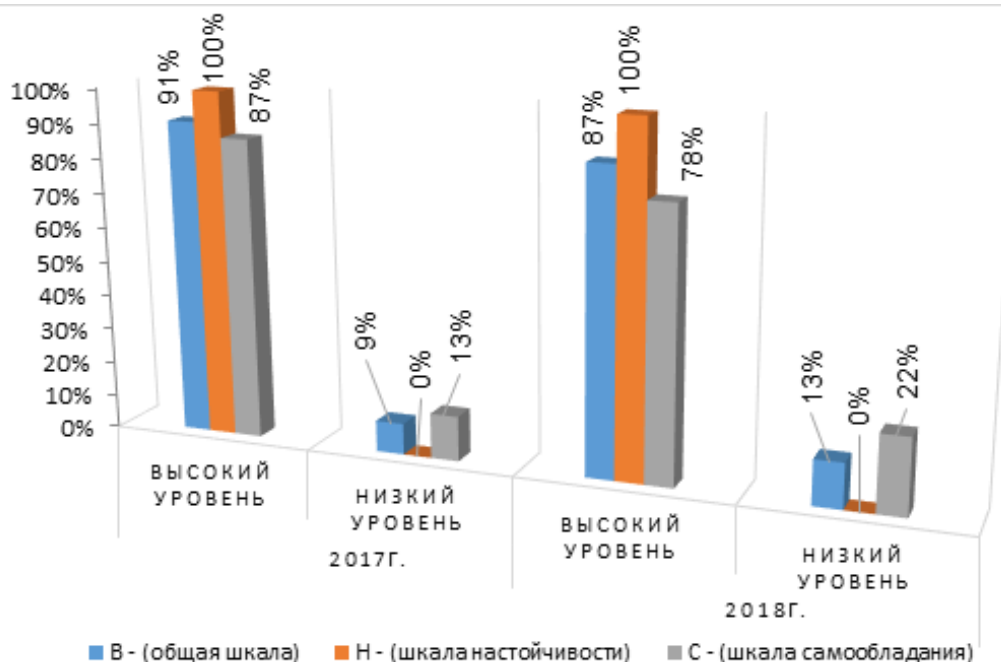


Рис. 1. Динамика результатов исследования волевой саморегуляции (по методике А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана) на начало и конец эксперимента.

Отталкиваясь от полученных результатов, можно утверждать, что общий уровень волевой саморегуляции хоккеистов снизился не существенно. Уровень настойчивости остался прежним, в то время как, уровень самообладания заметно снизился, что может быть объяснено, тем фактом, что начальный этап развития подростка выражен «аккумулирующим» эффектом: ребенок начинает «уходить в себя», отгораживаться от окружающих людей (повышенная раздражительность, эмоциональная амбивалентность и т.д.). Эмоциональные состояния подростков характеризуются рядом особенностей: легкость возникновения эмоциональной напряженности и психологического стресса, постоянная смена настроения, частое появление аффективного состояния, они сильнее поддаются воздействию страстей, подросток цепляется за свои эмоции, что приводит к запиранию себя в бесконечный круг переживаний. Такая рассогласованность с внешним миром приводит к более выраженным

конфликтности и агрессивности, что влечет за собой снижение уровня самообладания [4].

С целью развития саморегуляции спортсменов, занимающихся хоккеем с шайбой (11-12 лет) были организованы и проведены следующие игры:

1) Игра «Запрещенное движение» (Н.Л. Кряжева, 1997). Данная игра дисциплинирует и сплачивает играющих, развивает быстроту реакции и вызывает здоровый эмоциональный подъем. Участники игры стоят лицом к ведущему. Под музыку с началом каждого такта они повторяют движения, которые показывает ведущий. Затем выбирается одно движение, которое нельзя будет выполнять. Тот, кто повторит запрещенное движение, выходит из игры [35].

2) Игра «Замри» (Т.А. Ломтева, 2005). Игра развивает внимание, а также помогает в выработке навыков преодоления двигательного автоматизма и контроля над своими действиями. Играет танцевальная музыка. Пока она звучит, участник может кружиться, танцевать и т.п., но как только ведущий выключит звук, игрок должен замереть на месте в той позе, в которой его застала тишина. Те, кто не успел застыть после окончания музыки, выбывают из игры.

3) Эстафета с препятствиями (А.Ю. Патрикеев, 2015). На одной стороне катка выстраиваются две соревнующиеся команды с равным числом участников. На поле устанавливаются два комплекта совершенно одинаковых препятствий. Перед началом соревнований руководитель подробно объясняет маршрут, по которому участники должны пробежать на коньках, а также способы преодоления полосы препятствий, расставленной по ходу движения. Затем дается старт. Участники соревнований, стоявшие во главе колонны, первыми проходят маршрут. Вернувшись к линии старта, они хлопком по плечу дают следующему участнику разрешение начать бег. И так до тех пор, пока все члены команды не пробегут по трассе [49].

Для характеристики проявления волевых качеств юных хоккеистов нами был проведен тест «Самооценка силы воли» (табл. 2). В феврале 2017

г. было выявлено, что у большинства респондентов преобладает средний уровень силы воли – 74% от числа испытуемых. У остальных хоккеистов большой и слабый уровни силы воли составили 22% и 4% соответственно.

Таблица 2

Результаты тестирования по выявлению самооценки силы воли (по Н.Н. Обозову) на начало и конец эксперимента.

Показатель	Февраль 2017г.	Март 2018 г.
Слабый уровень воли	4%	0%
Средний уровень воли	74%	65%
Высокий уровень воли	22%	35%

По сравнению с тестом, проведенным в феврале 2017г., тест, проведенный нами в марте 2018г. (табл. 2) показал, что процент респондентов со средним уровнем силы воли снизился до 65%, в то время как, процент с большим уровнем силы воли увеличился до 31%. Процент респондентов со слабым уровнем силы воли составил 0 %.

В результате исследования в данной группе у подростков преобладает средний уровень воли. Остальная часть подростков имеет высокий уровень воли, присутствие слабой воли среди опрошенных не выявлено. Представим данные в виде диаграммы:

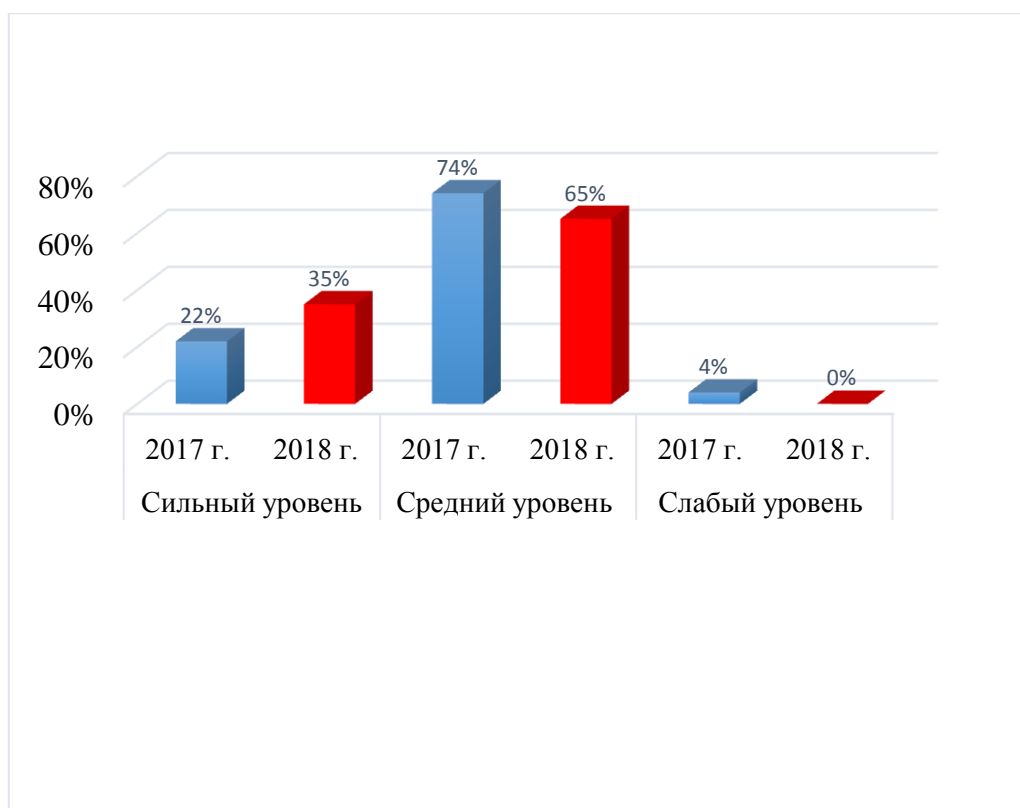


Рис. 2. Динамика показателей волевых качеств (по Н.Н. Обозову) на начало и конец эксперимента.

Для воспитания волевых качеств спортсмена используется весь комплекс основных средств и методов тренировки. Решающее значение при этом имеет ориентация деятельности спортсмена на преодоление возрастающих трудностей. Очень хорошим средством воспитания необходимых для победы волевых качеств является метод соревнований. Поэтому с целью развития силы воли спортсменов, занимающихся хоккеем с шайбой (11-12 лет) мы применяли игры соревновательного характера:

- 1) Игра «Поединок» (С.А. Некрасов, 2015). Игра развивает основные двигательные качества и волевые качества участников. Команды выстраиваются за 5 метров до линии старта в колонны по одному. Игроки соревнуются друг с другом, кто сумеет проехать как можно дальше в одной из поз: 1) Цапля: обхватив руками согнутую в колене ногу; 2) Ласточка: также на одном коньке, подняв ногу назад вверх, руки разведены в стороны; 3) Пистолетик: присев на одной ноге, а другую, вытянув вперед.

2) Эстафета с обручами (С.А. Некрасов, 2015). Игра развивает чувство товарищества и взаимовыручки. Команды выстраиваются в колонны по одному перед линией старта. Перед каждой командой в 5-6 м лежит большой гимнастический обруч. По сигналу первые номера каждой команды подбегают к своему обручу, пролезают сквозь и быстро возвращаются, затем это проделывают первые и вторые номера вместе, потом - первые, вторые, третьи и т. д. Побеждает команда, все игроки которой сумеют раньше выполнить задание [43].

3) «Состязание» (Ж. Шувалова). Все играющие делятся на 2-3 команды, выстраиваются на линии старта, на расстоянии 10 метров от линии финиша. По взмаху флажка первые бегут к линии финиша и возвращаются в конец колонны. Выигрывает та команда, в которой большее число участников раньше пересекло линию финиша. Вариант: при беге по прямой до финиша участники могут выполнять движение «фонариком» или «змейкой».

Подводя итог вышеизложенному, стоит отметить, что с проведением ряда игр, развивающих уровень силы воли, процент спортсменов со слабым уровнем снизился до 0 %. Одновременно с этим, процент хоккеистов с сильным уровнем воли увеличился на 13 %, что говорит, о эффективности выбранных нами способах.

Переходя от волевых качеств к вопросу мотивации необходимо отметить, что 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. Однако в подростковом возрасте мотивация может часто менять вектор своей направленности.

По результатам теста А. Мехрабиана, направленного на измерение мотивации достижения (модификация М.Ш. Магамед-Эминова), проведенного в феврале 2017г. и в марте 2018г. (табл. 3) было выявлено, что у большинства юных хоккеистов преобладает мотивация стремления к

успеху, это число составило 66% и 78% соответственно от общего количества респондентов. Среди некоторого количества респондентов доминирует стремление избегать неудачи, а именно это 17% и 13% в феврале 2017г. и в марте 2018г. соответственно. Также, о мотивации некоторых респондентов, нельзя утверждать чего-то определенного, таких нами было встречено: 17% и 9% в феврале 2017 г. и в марте 2018 г. соответственно.

Таблица 3

Результаты изучения мотивации достижения (по М.Ш. Магамед-Эминову) на начало и конец эксперимента.

Показатель мотивации	Февраль 2017г.	Март 2018г.
Доминирует стремление к успеху	66%	78%
Доминирует стремление избегать неудачи	17%	13%
Определенного вывода о доминировании сделать нельзя	17%	9%

Исходя из полученных нами результатов, можно утверждать, что процент респондентов, среди которых доминирует стремление к успеху, увеличился. Это может быть связано с возрастными изменениями юных спортсменов, которые произошли с ними за год, возможно процент некоторых из респондентов, о мотивации которых нельзя было сделать определенного вывода, по прошествии года набрали в тесте балл, который соответствует доминированию стремления к успеху. Представим данные в виде диаграммы:



Рис. 3. Динамика показателей изучения мотивации достижения (по М.Ш. Магамед-Эминову) на начало и конец эксперимента.

Рассматривая мотивацию достижения высокого спортивного результата, можно отметить, что в начале этого возрастного периода стремление спортсменов раннего подросткового возраста к самоутверждению, самовыражению, как правило, невысоко. Однако по мере взросления эти качества проявляются более выражено [27].

С целью развития мотивации спортсменов, занимающихся хоккеем с шайбой (11-12 лет) нами были применены следующие игры:

1) Игра «Хоккей без ворот» (О. Л. Герасимова, 2006). В игре участвуют две команды. В этой игре важно искусно владеть шайбой и точно передавать ее товарищам по команде. Цель каждого игрока заключается в том, чтобы забрать шайбу у противника, не отдавая при этом свою. Играющим будет нужен судья со свистком, который будет не только считать очки, но и следить за честностью игры. Если команда передает шайбу своим же участникам шесть раз подряд, ей начисляют очко. Если шайбой овладел противник, счет начинается заново, но уже в пользу команды, которая захватила шайбу. При нарушениях правил шайба передается соперникам. Если нечестная и грубая игра ведется против команды, которая на данный

момент владеет шайбой, то на ее счету прибавляется две передачи. Выигрывает та команда, которая набрала больше очков за пятнадцать минут.

2) Эстафета с шайбой (О. Л. Герасимова, 2006). На катке в два ряда устанавливаются кегли или флажки на расстоянии около двух метров друг от друга. Игроки разбиваются на две команды и занимают исходную позицию за 2-2,5 метра от первой кегли. Обе команды должны построиться в колонны один за другим. По сигналу ведущего первые игроки начинают вести шайбу, обводя кегли и стараясь их не задеть. Нужно дойти до последней кегли и вернуться к началу, выполняя те же действия. Затем полномочия передаются следующему игроку. Побеждает та команда, которая выполнит условия игры первой.

3) Игра «Будем играть в хоккей» (О. Л. Герасимова, 2006). Соревнующиеся разбиваются на две команды. На расстоянии 25 метров от стартовой линии ставятся два поворотных флажка в 5 метрах один от другого. Команды выстраиваются в затылок за стартовой линией также в 5 метрах один от другого. Первые и вторые номера обеих команд держат в руках по хоккейной клюшке, а первый номер еще и шайбу. По сигналу судьи первые номера с места ведут шайбу, огибают поворотный флажок и гонят шайбу обратно к стартовой линии. Но надо, чтобы участник вел шайбу, а не посылал его ударом клюшки вперед. Когда шайба коснется стартовой линии, эстафету принимает второй номер. А в это время первый номер передает клюшку третьему номеру. Так, ведя мяч и передавая клюшки, вся команда пробегает маршрут эстафеты. Побеждают те, последний номер которых, возвращаясь от флажка, пересечет линию старта раньше соперника [81].

По результатам организованных и проведенных нами игр, можно утверждать, что процент спортсменов среди которых доминирует стремление к успеху вырос на 12 %, а процент хоккеистов среди которых доминирует стремление избегать неудачи снизился на 4 %.

В настоящее время спорт немыслим без максимальных физических нагрузок и зачастую, соперничающие, спортивные коллективы имеют

приблизительно равные физические кондиции, а решающую роль в их противостоянии отводят психологической устойчивости и сплоченности коллектива [34]. Психологический климат команды представляет общий эмоциональный настрой, в котором отражается установившаяся система взаимоотношений, удовлетворенность, стабильность, единство коллективных и личных целей, степень сближения игроков команды. [33]. В связи с вышеизложенным, нами было принято решение провести оценку психологической атмосферы в коллективе по А.Ф. Фидлеру и тест, направленный на определение индекса групповой сплоченности Сишора. Данные мероприятия были проведены с целью отразить ситуацию в команде, ее состояние и дополнить картину в целом. Умело сформированные командные интересы помогают тренеру разрешать многочисленные потенциальные конфликтные ситуации, не допускать их переход в конфликты реальные. И даже напряжение между соперниками внутри команды можно использовать для их обоюдного роста именно на базе понимания каждым из них единых задач команды. Несколько парадоксально звучит, но нередко самый большой коллективист – это эгоист, который активно работает на интересы команды, понимая, что от этого он выиграет больше, чем просто работая на одного себя [17].

По результатам проведенной методики оценки психологической атмосферы в коллективе по А.Ф. Фидлеру в феврале 2017 г. и в марте 2018 г. было выявлено, что общий балл составил 597 и 557 соответственно. В соответствии с методикой от общего балла находилось среднее значение, которое дает оценку психологической атмосфере в коллективе. Чем меньше это среднее значение, тем более благоприятная атмосфера в коллективе. Средние значения составили 26 и 24,2 за февраль 2017 г. и март 2018г. соответственно, что в обоих случаях соответствовали оценке – благоприятная психологическая атмосфера в коллективе. В то же время стоит отметить, что в марте 2018 г. данная оценка стала незначительно выше и отразила чуть более благоприятную атмосферу, чем в феврале 2017 г.

В командных видах спорта взаимосвязанная деятельность проявляется особенно ярко. Это объясняется тем, что при индивидуальных действиях каждого члена команды к победе приводит единое направление усилий, чувство сопереживания и поддержки. Внутригрупповые взаимодействия оказывают большое влияние на результативность любой деятельности. В игровых видах спорта от степени сплоченности команды и степени реализации личного потенциала каждого игрока зависит эффективность совместной работы.

Создать хороший социально-психологический климат в спортивном коллективе, подобрать команду так, чтобы все ее члены не только успешно взаимодействовали на поле, площадке, но и гармонизировали между собой как личности, построить правильные взаимоотношения в коллективе – большое искусство и большой педагогический труд. В процессе становления и развития спортивная группа приобретает такое групповое качество, как сплоченность. Если она имеет положительную направленность, то это благоприятно влияет на эффективность спортивной деятельности. Любая команда начинается с учебно-тренировочной группы. И если в ней создается атмосфера заинтересованности и удовлетворения, то в дальнейшем в этой спортивной группе командный образ будет наиболее эффективным. Без дружбы и сплоченности спортивного коллектива немислимы достижения в спорте. По результатам проведенного теста для определения индекса групповой сплоченности Сижора в феврале 2017 г. и в марте 2018 г. было выявлено, что средние значения теста составили 15,2 и 15,7 соответственно из максимальных 19 баллов, что характеризует уровень сплоченности как достаточно высокий в обоих случаях. Результаты тестирования в марте 2018 г. также отражают, тот факт, что индекс групповой сплоченности незначительно вырос по сравнению с результатом февраля 2017 г.

Для более наглядного представления психологического состояния каждого члена команды ниже (приложение 1,2,3) представлена сводная таблица со всеми результатами исследованных спортсменов, занимающихся

хоккеем с шайбой (11-12 лет), позволяющая тренеру составить индивидуальную характеристику стрессоустойчивости каждого члена команды, тем самым своевременно определить стратегию и тактику работы с конкретным спортсменом.

Исходя из значений, представленных в таблице можно говорить о том, что среди всего числа спортсменов особенно выделяется группа, состоящая из 4 человек, у которых ярко выражен прогресс уровня самооценки силы воли. Также можно отметить характерное формирование мотивации стремления к успеху у другой группы хоккеистов, ранее показавших результаты стремления к избеганию неудач или отсутствие определённого вывода. Вероятно, это связано с возрастными изменениями спортсменов в совокупности с проведенными методическими работами с членами команды. Из всего числа спортсменов выделяется некоторое количество подростков, у которых ярко выражено падение уровня самообладания, одновременно с этим, можно утверждать, что уровень настойчивости у них незначительно выше, по сравнению с результатами, показанными в феврале 2017 г. При сравнении результатов проведенных тестирований между 2017 и 2018 гг., можно утверждать, что некоторая группа членов команды, состоящая из 10 человек, осталась без изменений, все результаты тестирований остались на прежнем высоком уровне, что может говорить нам о том, что данная группа юных спортсменов органично вписывается в состав команды и успешно справляется со своими обязательствами перед ней. Справедливости ради, стоит отметить, что необходимо далее проводить вышеописанные методические работы с целью недопущения падения уровня общей стрессоустойчивости и того или иного ее компонента.

ВЫВОДЫ

1. Анализ современных подходов к изучению проблемы стрессоустойчивости позволил установить недостаточную разработанность проблемы стрессоустойчивости в деятельности спортсменов, ее структуры, компонентного состава и связей между ними, механизмов формирования и функционирования.
2. Под стрессоустойчивостью спортсменов мы понимаем системное свойство, проявляющееся в результате включения спортсменов в процесс преодоления стресс-факторов напряженной спортивной деятельности, включающее следующие блоки:
 - волевые качества (настойчивость, самообладание, сила воли);
 - особенности саморегуляции поведения (общий уровень саморегуляции поведения);
 - мотивация (мотивация стремления к успеху).
3. Выявленная структура стрессоустойчивости способствует дифференцированной и системной диагностике и характеристике стрессоустойчивости хоккеистов. Структурно-функциональный анализ позволил раскрыть механизмы функционирования системы стрессоустойчивости. Для высокого уровня стрессоустойчивости, основанном на сбалансированном вегетативном реагировании, характерна оптимальная структура, которая основывается на свойствах личности, отвечающих за регуляцию деятельности человека – волевую регуляцию и саморегуляцию поведения, а также мотивации достижений.
4. В процессе исследования подобран комплекс методов для оценки компонентов стрессоустойчивости, а также тесты на выявление групповой сплоченности и атмосферы в коллективе. Высокий уровень стрессоустойчивости способствуют формированию сплоченности группы и благоприятной атмосфере, что в свою очередь повышает эффективности деятельности спортсменов.

5. Нами разработаны и апробированы в тренировочном процессе способы формирования стрессоустойчивости у спортсменов, занимающихся хоккеем с шайбой 11-12 лет: на развитие саморегуляции (игра «Запрещенное движение», Игра «Замри», Эстафета с препятствиями); игры на развитие силы воли (Игра «Поединок», Эстафета с обручами, «Состязание»); игры на развитие мотивации (игра «Хоккей без ворот», Эстафета с шайбой, игра «Будем играть в хоккей»).
6. По итогам тестирования можно сделать следующие выводы:
- Общий уровень волевой саморегуляции хоккеистов и уровень самообладания за год снизился, а уровень настойчивости остался прежним.
 - В тестируемой группе у подростков преобладает средний уровень воли в начале и в конце эксперимента.
 - Процент респондентов, среди которых доминирует стремление к успеху, увеличился, в 2018 г. в сравнении с 2017 г., на 13%.
 - Уровень сплоченности коллектива можно охарактеризовать как высокий на всем протяжении проведения эксперимента.
 - В ходе тестирования выявлено, что психологическая атмосфера в коллективе благоприятная на протяжении всего эксперимента. В то же время стоит отметить, что в марте 2018 г. данная оценка стала незначительно выше и отразила чуть более благоприятную атмосферу, чем в феврале 2017 г.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека / под ред. В.В. Давыдова. – Казань, 1987. – 262 с.
2. Алексеев А. В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте / А.В. Алексеев – Ростов на Дону: Феникс, 2016 – 354 с.
3. Алексеева Н.И. Разрешение межличностных конфликтов в спортивной команде / Н.И. Алексеева // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова – 2015. – Т. 21, № 1. – С. 157-159.
4. Анохина С.А. Динамика развития стрессоустойчивости подростков / С.А. Анохина // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. – 2007. – № 2(34). – С. 130-136.
5. Аратин А.В. Самбо как средство воспитания морально-волевых качеств личности подростка / А. В. Аратин, Н. В. Кергилова // Обучение и воспитание: методики и практика. – 2014. – №11. – С.113-116.
6. Багадирова С.К. Особенности изучения стрессоустойчивости спортсменов – дзюдоистов / С.К. Багадирова // Вестник Адыгейского государственного университета. – 2007. – С. 25-32.
7. Батырова А.А. Переживания и методы саморегуляции в спорте / А.А. Батырова//Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина, 2014. – С. 20-25.
8. Бодалев А.А. Психология о личности / А.А. Бодалев. – Москва, 1998. – 188 с.
9. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л. И. Божович. – Санкт-Петербург: Питер, 2015. – 400 с.
10. Быков А.В. Становление волевой регуляции в онтогенезе: Учебное пособие/А.В. Быков, Т.Н. Шульга. – Москва: Изд-во УРАО, 1999. – 168 с.

11. Варданян Б.Х. Механизмы саморегуляции эмоциональной устойчивости / Б.Х. Варданян. – М.: Наука, 2008. – 380 с.
12. Волков Б. С. Психология подростка / Б. С. Волков. – Москва: Педагогическое общество России, 2014. – 240 с.
13. Воронина А.В. Оценка психологического благополучия школьников в системе профилактической и коррекционной работы психологической службы: автореф. дис. ... канд. психол. наук / А.В. Воронина. – Томск, 2002. – 24 с.
14. Выготский Л. С. Педагогическая психология / Л. С. Выготский. – Москва: АСТ, Астрель, Хранитель, 2008. – 671 с.
15. Выготский Л.С. Психология развития человека / Л.С. Выготский. – Москва: Эксмо, 2013. – 1134 с.
16. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288с.
17. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. – Москва: Советский спорт, 2014. – 294 с.
18. Гошек В. Успех как мотивационный фактор спортивной деятельности: психология и современный спорт / В. Гошек, М. Ванек, Б. Свобода. – Москва, 1973.
19. Джамгаров Т.Т. Спорт как специфический вид человеческой деятельности / Т.Т. Джамгаров. – Москва: Физкультура и спорт, 1987. – 367 с.
20. Дмитриева Н. Особенности мотивационно-потребностной сферы спортсменов / Н. Дмитриева, О. Якоцц. – Москва: LAP Lambert Academic Publishing, 2011. – 136 с.
21. Донцов А.И. Проблемы групповой сплоченности/А.И. Донцов. – Москва, 2001. – 240 с.

22. Дополнительная общеразвивающая образовательная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта хоккей. 2016. – 17 с.
23. Зобков В.А. Мотивация и самооценка подростка как фактор готовности к соревновательной деятельности: автореф. дис. ... канд. психол. Наук. - Москва, 1982. – 26 с.
24. Зуб И.В. Нравственно-волевое воспитание младших школьников в процессе начальных занятий дзюдо: дис. ... канд. пед. наук / И.В. Зуб. – Санкт-Петербург, 2005. – 197 с.
25. Иванников В.А. Психологические механизмы волевой регуляции / В.А. Иванников. – Санкт-Петербург: Питер, 2016. – 208 с.
26. Изард К. Э. Эмоции человека / К. Э. Изард – Москва: Директ-Медиа, 2008. – 954 с.
27. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – Санкт-Петербург: Питер, 2015. – 352 с.
28. Иноземцева Е.С. Сравнительный анализ групповой сплоченности и физической подготовленности в игровых видах спорта (на примере футбола и волейбола) / Е.С. Иноземцева, Т.С. Матросова // Вестник Томского государственного университета. – 2011. – С. 135-135.
29. Карпов В.Е. Совершенствование средств саморегуляции психического состояния хоккеистов высшей квалификации в игровой деятельности: дис. ... канд. пед. наук / В.Е. Карпов. – Челябинск, 2002. – 158 с.
30. Ключко В.Е. Самореализация личности: системный взгляд / В. Е. Ключко, Э. В. Галажинский. – Томск: Издательство Томского университета, 2009. – 154 с.
31. Коджаспирова Г.М. Педагогический словарь / Г. М. Коджаспирова, А.Ю. Коджаспиров. – Москва: Академия, 2013. – 176 с.
32. Конфликтология: учебник / отв. ред. В.П. Ратников. – М.: Юнити-Дана, 2015. – 543 с.

33. Королева Е.П. Оценка социально-психологического климата коллектива / Е.П. Королева; науч. рук.: Л.Н. Шатилович // Здоровье нации – наша забота. – Тюмень, 2014. – С. 86-90.
34. Крыжановская О.О. Влияние тренера на психологический климат в команде / О.О. Крыжановская, Е.А. Митрохин, Т.А. Куницкая // Интерэкспо Гео-Сибирь. – 2016. – С. 146-149.
35. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей / Н.Л. Кряжева. – Ярославль: Академия развития, 1996. – 208 с.
36. Кубашицева Л.Н. Стрессоустойчивость старшеклассников как одно из средств развития психического здоровья / Л.Н. Кубашицева // Austrian journal of humanities and social sciences. – 2014. – Section 9. – С. 171-173.
37. Куманева О.В. Изучение внутригрупповых взаимодействий волейболисток различной квалификации / О.В. Куманева; науч. рук.: И.В. Манжелей // Здоровье нации – наша забота. – Тюмень, 2010. – С. 59-63.
38. Саморегуляция и волевые качества в младшем школьном и подростковом возрасте / И.А. Курапова, А.В. Горбунова [Электронный ресурс]. – URL: <http://izron.ru/articles/aktualnye-voprosy-psikhologii-pedagogiki-i-obrazovaniya-sbornik-nauchnykh-trudov-po-itogam-mezhdunar/sektsiya-22-psikhologiya-razvitiya-akmeologiya-spetsialnost-19-00-13/samoregulyatsiya-i-volevye-kachestva-v-mladshem-shkolnom-i-podrostkovom-vozhraze/> (дата обращения: 15.10.18)
39. Лебединская К. С. Дети с нарушениями общения / К. С. Лебединская. – Москва: Просвещение, 2013. – 95 с.
40. Левицкая Л. В. Психологические особенности подросткового возраста и их влияние на переживания стресса / Л.В. Левицкая, А. А. Чернова // Молодой ученый. – 2016. – №9. – С. 1036-1039.

41. Ловягина А. Е. Психология физической культуры и спорта. Учебник и практикум / А.Е. Ловягина, Н.Л. Ильина, Д.Н. Волков. – Москва: Юрайт, 2016. – 532 с.
42. Мартенс Р. Социальная психология и спорт / Р. Мартенс. – Москва, 1979.
43. Некрасов С.А. Сценарий конкурса «Игры на коньках» для младших школьников / С.А. Некрасов [Электронный ресурс]. – URL: <https://infourok.ru/material.html?mid=79629>
44. Немов Р.С. Сплоченность как фактор групповой эффективности / Р.С. Немов, А.Г. Шестаков // Вопросы психологии. – 2014. – № 3. – 113 с.
45. Николаев А.А. Диагностика и коррекция психологического климата в учебной группе старшеклассников / А.А. Николаев, И.А. Валеева. – Шуя: Ивановский государственный университет, 2014. – 112 с.
46. Общеобразовательная программа дополнительного образования детей и взрослых предпрофессиональная программа «Хоккей с шайбой». 2014.
47. Общеобразовательная программа дополнительного образования детей и взрослых общеразвивающая программа «Хоккей с шайбой». 2016. – 20 с.
48. Палий В.И. Влияние особенностей личности и успешности деятельности на самооценку спортивного мастерства гимнасток: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Москва, 1987. – 21 с.
49. Патрикеев А.Ю. Подвижная зима / А.Ю. Патрикеев [Электронный ресурс]. – URL: <http://referad.ru/artem-yureevich-patrikeev-podvijnaya-zima-2-isbn-9785447432416/index4.html#pages>
50. Пиаже Ж. Генетическая эпистемология / Ж. Пиаже. – Санкт-Петербург: Питер, 2014. – 160 с.
51. Плахотникова И.В. Взаимосвязь волевых качеств и проявлений саморегуляции произвольной активности / И.В. Плахотникова //

- Вестник Московского государственного областного университета. Серия «Психологические науки». – 2012. – № 3. – С. 63-68.
52. Попов А.Л. Психология спорта / А.Л. Попов. – Москва, 2009. – 152 с.
53. Попова Р.Э. Педагогические условия становления профессиональной стрессоустойчивости будущего специалиста по адаптивной физической культуре: дис. ... канд. пед. наук / Р.Э. Попова. – Чита, 2009. – 210 с.
54. Психология физического воспитания и спорта: Учебное пособие / Под ред. Т. Т. Джамгарова, А. Ц. Пуни / Москва, 1978. – С. 128.
55. Родионов А. В. Психология детско-юношеского спорта / А.В. Родионов, В.А. Родионов. – Москва: Физическая культура, 2013. – 280 с.
56. Родионов А.В. Психология детско-юношеского спорта: учебник для студентов высших учебных заведений / А.В. Родионов, В.А. Родионов – Москва: Физическая культура, 2013. – 277 с.
57. Серова Л. Психология спорта / Л. Серова. – Москва: LAP Lambert Academic Publishing, 2014. – 196 с.
58. Сетяева Н.Н. Методика совершенствования навыков саморегуляции у спортсменов высокой квалификации: дис. ... канд. пед. наук / Н.Н. Сетяева. – Сургут, 2004. – 162 с.
59. Стамбулова Н.Б. Психология спортивной карьеры: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Санкт-Петербург, 1999. – С. 42.
60. Станиславская И.Г. Теория и методика избранного вида спорта (хоккей): Психологические аспекты подготовки юных хоккеистов 5-10 лет: учеб. пособие / И.Г. Станиславская, М.И. Романов. – Санкт-Петербург.: [б.и.], 2013. – 168 с.
61. Субботин С.В. Устойчивость к психическому стрессу как характеристика метаиндивидуальности учителя: дис. ... канд. психол. наук / С.В. Субботин. – Пермь, 1992. – 152 с.

62. Тихомирова Т.С. Формирование стрессоустойчивости школьников подросткового возраста в учебной деятельности: дис. ... канд. пед. наук / Т.С. Тихомирова. – Москва, 2004. – 183 с.
63. Фахрутдинова Л. Р. Психология переживания человека / Л. Р. Фахрутдинова. – Казань: Издательство Казанского гос. ун-та, 2008. – 675 с.
64. Фетискин Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. Учебное пособие / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов. – Москва: Издательство Института Психотерапии, 2002. – 362 с.
65. Фетискин Н.П., Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов – Москва: Издательство Института Психотерапии. 2005. – 490 с.
66. Церковский А.Л. Современные взгляды на проблему стрессоустойчивости / А.Л. Церковский // Вестник Витебского государственного медицинского университета. – 2011. – Т. 10. – № 1. – С 6-18.
67. Шагиев Р.М. Структурно-функциональные характеристики стрессоустойчивости в спортивной деятельности: дис. ... канд. психол. наук / Р.М. Шагиев. – Ярославль, 2009. – 180 с.
68. Шестаков В.Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо. Учебно-методическое пособие / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. – ОлмаМедиаГрупп / Просвещение, 2008. – 216 с.
69. Эльконин Д. Б. Избранные психологические труды / Д. Б. Эльконин. – Москва: Педагогика, 2015. – 560 с.
70. Юнусова С.Г. Стресс. Биологические и психологические аспекты / С.Г. Юнусова, А.Н. Розенталь, Т.В. Балтина // Ученые записки Казанского государственного университета. – 2008. – Том 150, кн. 3. – С. 139-149.

71. Юров И.А. Психологическое тестирование и психотерапия в спорте / И. А. Юров. – Москва: Советский спорт, 2006. – 161с.
72. Яковлев Б. П. Мотивация и эмоции в спортивной деятельности. Учебное пособие / Б.П. Яковлев. – Москва: Советский спорт, 2014. – 312 с.
73. Ярошевский М. Г. История психологии: от античности до середины XX века / М. Г. Ярошевский. – Москва: Академия, 2016. – 416 с.
74. Яхонтов Е.Р. Индивидуальные упражнения баскетболиста / Е.Р. Яхонтов, Л.С. Кит. – Москва: Физкультура и спорт, 1981. – 71 с.
75. D. G. Byrne. Sources of stress in Australian adolescents: factor structure and stability over time / D. G. Byrne, J. Mazanov // Stress & health. – Volume18, Issue4. – October 2014. – P. 185-192.
76. DuBois David L. Prospective investigation of the effects of socioeconomic disadvantage, life stress, and social support on early adolescent adjustment / DuBois David L., Felner Robert D., Meares Henry, Krier Marion // Journal of Abnormal Psychology. – 2016. – P. 511-522.
77. Ian Hay. The Development of Adolescents' Emotional Stability and General Self-Concept: The interplay of parents, peers, and gender / Ian Hay, Adrian F. Ashman // International Journal of Disability, Development and Education. – Volume 50, Issue 1. – 2013. – P. 77-91.
78. Ronald E. Smith. Reduction of children's sport performance anxiety through social support and stress-reduction training for coaches / Ronald E. Smith, Frank L.Smoll, Nancy P.Barnett // Journal of Applied Developmental Psychology. – Volume 16, Issue 1. – January–March 2015. – P. 125-142.
79. [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.kazedu.kz/download/99595> (дата обращения: 11.09.2018).
80. [Электронный ресурс]. – URL: <http://psylist.net/praktikum/00417.htm> (дата обращения: 09.10.2018).

81. [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.idealdomik.ru/yenciklopedija-poleznyh-sovetov/deti-i-roditeli/zimnie-igry-dlja-detei-na-konkah.html>
(дата обращения: 15.11.2018)
82. [Электронный ресурс]. – URL:
<http://www.znopr.ru/files/download/796d19d8eaf86c8> (дата обращения:
11.10.2018).
83. [Электронный ресурс]. – URL:
<https://studfiles.net/preview/4496594/page:31/> (дата обращения:
29.07.2018).
84. [Электронный ресурс]. – URL:
<https://studfiles.net/preview/5250502/page:3/> (дата обращения:
29.10.2018).

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Таблица 1

Обобщенные результаты тестирования по методикам: «Исследование волевой саморегуляции», «Самооценка силы воли», тест-опросник А.

Мехрабиана, направленный на измерение мотивации достижения, методика оценки психологической атмосферы в коллективе по А.Ф.

Фидлеру, тест для определения индекса групповой сплоченности Сисшора за февраль 2017 г.

Респондент	Общая шкала волевой саморегуляции	Шкала настойчивости	Шкала самообладания	Самооценка силы воли	Мотивация
1	21 (высокий уровень)	14 (высокий уровень)	12 (высокий уровень)	22 (большая сила воли)	190 (доминирует стремление к успеху)
2	21 (высокий уровень)	13 (высокий уровень)	10 (высокий уровень)	20 (средняя сила воли)	170 (доминирует стремление к успеху)
3	19 (высокий уровень)	13 (высокий уровень)	10 (высокий уровень)	20 (средняя сила воли)	165 (доминирует стремление к успеху)
4	14 (высокий уровень)	9 (высокий уровень)	7 (высокий уровень)	17 (средняя сила воли)	65 (определенного вывода сделать нельзя)
5	15 (высокий уровень)	11 (высокий уровень)	8 (высокий уровень)	15 (средняя сила воли)	195 (доминирует стремление к успеху)
6	15 (высокий уровень)	12 (высокий уровень)	8 (высокий уровень)	17 (средняя сила воли)	165 (доминирует стремление к успеху)
7	14 (высокий уровень)	11 (высокий уровень)	7 (высокий уровень)	15 (средняя сила воли)	80 (доминирование стремления избегать неудачи)

8	13 (высокий уровень)	10 (высокий уровень)	7 (высокий уровень)	23 (большая сила воли)	60 (определенного вывода сделать нельзя)
9	13 (высокий уровень)	9 (высокий уровень)	8 (высокий уровень)	21 (средняя сила воли)	80 (доминирование стремления избегать неудачи)
10	14 (высокий уровень)	12 (высокий уровень)	6 (низкий уровень)	22 (большая сила воли)	195 (доминирует стремление к успеху)
11	13 (высокий уровень)	11 (высокий уровень)	5 (низкий уровень)	23 (большая сила воли)	190 (доминирует стремление к успеху)
12	15 (высокий уровень)	11 (высокий уровень)	9 (высокий уровень)	16 (средняя сила воли)	140 (доминирование стремления избегать неудачи)
13	12 (низкий уровень)	10 (высокий уровень)	5 (низкий уровень)	24 (большая сила воли)	60 (определенного вывода сделать нельзя)
14	15 (высокий уровень)	10 (высокий уровень)	8 (высокий уровень)	20 (средняя сила воли)	150 (доминирование стремления избегать неудачи)
15	19 (высокий уровень)	13 (высокий уровень)	10 (высокий уровень)	20 (средняя сила воли)	185 (доминирует стремление к успеху)
16	20 (высокий уровень)	14 (высокий уровень)	10 (высокий уровень)	21 (средняя сила воли)	200 (доминирует стремление к успеху)
17	19 (высокий уровень)	12 (высокий уровень)	11 (высокий уровень)	17 (средняя сила воли)	175 (доминирует стремление к успеху)
18	18 (высокий уровень)	12 (высокий уровень)	10 (высокий уровень)	19 (средняя сила воли)	195 (доминирует стремление к успеху)
19	22 (высокий уровень)	14 (высокий уровень)	12 (высокий уровень)	21 (средняя сила воли)	185 (доминирует стремление к успеху)
20	19 (высокий уровень)	12 (высокий уровень)	10 (высокий уровень)	17 (средняя сила воли)	195 (доминирует стремление к

					успеху)
21	12 (низкий уровень)	9 (высокий уровень)	7 (высокий уровень)	10 (слабая сила воля)	70 (определенного вывода сделать нельзя)
22	24 (высокий уровень)	16 (высокий уровень)	13 (высокий уровень)	21 (средняя сила воли)	210 (доминирует стремление к успеху)
23	21 (высокий уровень)	13 (высокий уровень)	12 (высокий уровень)	15 (средняя сила воли)	165 (доминирует стремление к успеху)

Приложение 2

Таблица 2

Обобщенные результаты тестирования по методикам: «Исследование волевой саморегуляции», «Самооценка силы воли», тест-опросник А.

Мехрабиана, направленный на измерение мотивации достижения, методика оценки психологической атмосферы в коллективе по А.Ф.

Фидлеру, тест для определения индекса групповой сплоченности Сишора

за март 2018 г.

Респондент	Общая шкала волевой саморегуляции	Шкала настойчивости	Шкала самообладания	Самооценка силы воли	Мотивация
1	21 (высокий уровень)	13 (высокий уровень)	11 (высокий уровень)	25 (большая сила воли)	200 (доминирует стремление к успеху)
2	22 (высокий уровень)	14 (высокий уровень)	12 (высокий уровень)	21 (средняя сила воли)	170 (доминирует стремление к успеху)
3	19 (высокий уровень)	14 (высокий уровень)	10 (высокий уровень)	21 (средняя сила воли)	170 (доминирует стремление к успеху)
4	13 (высокий уровень)	9 (высокий уровень)	4 (низкий уровень)	20 (средняя сила воли)	80 (доминирование стремления избегать неудачи)
5	15 (высокий уровень)	11 (высокий уровень)	8 (высокий уровень)	18 (средняя сила воли)	185 (доминирует стремление к успеху)
6	16 (высокий уровень)	10 (высокий уровень)	6 (низкий уровень)	22 (большая сила воли)	175 (доминирует стремление к успеху)
7	15 (высокий уровень)	11 (высокий уровень)	6 (низкий уровень)	19 (средняя сила воли)	150 (доминирование стремления избегать неудачи)
8	13 (высокий уровень)	12 (высокий уровень)	7 (высокий уровень)	27 (большая сила воли)	76 (доминирование стремления избегать неудачи)
9	10 (низкий уровень)	8 (низкий уровень)	5 (низкий уровень)	24 (большая сила воли)	170 (доминирование стремление к успеху)

10	15 (высокий уровень)	10 (высокий уровень)	8 (высокий уровень)	27 (большая сила воли)	190 (доминирует стремление к успеху)
11	12 (низкий уровень)	9 (высокий уровень)	7 (высокий уровень)	25 (большая сила воли)	170 (доминирует стремление к успеху)
12	15 (высокий уровень)	10 (высокий уровень)	8 (высокий уровень)	17 (средняя сила воли)	170 (доминирует стремление к успеху)
13	12 (высокий уровень)	9 (высокий уровень)	5 (низкий уровень)	26 (большая сила воли)	170 (доминирует стремление к успеху)
14	17 (высокий уровень)	10 (высокий уровень)	7 (высокий уровень)	20 (средняя сила воли)	175 (доминирует стремление к успеху)
15	19 (высокий уровень)	12 (высокий уровень)	11 (высокий уровень)	21 (средняя сила воли)	185 (доминирует стремление к успеху)
16	24 (высокий уровень)	16 (высокий уровень)	13 (высокий уровень)	19 (средняя сила воли)	75 (определенного вывода сделать нельзя)
17	18 (высокий уровень)	12 (высокий уровень)	10 (высокий уровень)	20 (средняя сила воли)	175 (доминирует стремление к успеху)
18	19 (высокий уровень)	12 (высокий уровень)	8 (высокий уровень)	21 (средняя сила воли)	185 (доминирует стремление к успеху)
19	19 (высокий уровень)	12 (высокий уровень)	10 (высокий уровень)	17 (средняя сила воли)	190 (доминирует стремление к успеху)
20	21 (высокий уровень)	16 (высокий уровень)	11 (высокий уровень)	17 (средняя сила воли)	180 (доминирует стремление к успеху)

21	21 (высокий уровень)	12 (высокий уровень)	9 (высокий уровень)	13 (средняя сила воля)	55 (определенного вывода сделать нельзя)
22	24 (высокий уровень)	16 (высокий уровень)	13 (высокий уровень)	25 (большая сила воли)	205 (доминирует стремление к успеху)
23	22 (высокий уровень)	14 (высокий уровень)	13 (высокий уровень)	14 (средняя сила воли)	175 (доминирует стремление к успеху)

Приложение 3

Таблица 3

Статистические значения среднего и ошибки среднего результатов тестирования по методикам: «Исследование волевой саморегуляции», «Самооценка силы воли», тест-опросник А. Мехрабиана, направленный на измерение мотивации достижения, методика оценки психологической атмосферы в коллективе по А.Ф. Фидлеру, тест для определения индекса групповой сплоченности Сижора за февраль 2017 г. и март 2018 г.

Дата проведения	Общая шкала волевой	Шкала настойчивости	Шкала самообладания	Самооценка силы воли	Мотивация
-----------------	---------------------	---------------------	---------------------	----------------------	-----------

тестирования	саморегуляции				
Февраль 2017 г.	16,87±3,62	11,78±1,83	8,91±2,27	18,95±3,36	151,52±52,75
Март 2018 г.	17,47±4,02	12,00±2,37	8,78±2,71	20,17±4,55	159,82±43,17

Примечание: $P > 0,05$, достоверных различий нет.

Приложение 4

Таблица 4

Планирование сроков проведения игр в тренировочном процессе, использованных для формирования стрессоустойчивости спортсменов, занимающихся хоккеем (11-12 лет).

Название игры	Дата проведения
игра «Запрещенное движение»	14.03.17 г., 17.10.17 г.
игра «Замри»	14.03.17 г., 17.10.17 г.
игра «Поединок»	12.04.17 г., 14.11.17 г.
«Состязание»	12.04.17 г., 14.11.17 г.
игра «Хоккей без ворот»	12.09.17 г., 19.12.17г.

игра «Будем играть в хоккей»	12.09.17 г., 19.12.17г.
Эстафета с препятствиями	16.03.17 г., 19.10.17 г.
Эстафета с обручами	14.04.17 г., 16.11.17 г.
Эстафета с шайбой	14.09.17 г., 21.12.17 г.