


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

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Кафедра спортивных дисциплин

РЕКОМЕНДОВАНО К ЗАЩИТЕ
В ГЭК И ПРОВЕРЕНО НА ОБЪЕМ
ЗАИМСТВОВАНИЯ
заведующий кафедрой
канд. биол. наук, доцент
 Е.Т. Колунин
22.06. 2018 г.

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
(магистерская диссертация)

ОСОБЕННОСТИ ПРЕДСТАРТОВОГО ПСИХО-ЭМОЦИОНАЛЬНОГО
СОСТОЯНИЯ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ДЗЮДОИСТОВ

49.04.01 Физическая культура

Магистерская программа

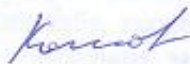
«Подготовка высококвалифицированных спортсменов в избранном виде спорта»

Выполнила работу
Студентка 2 курса
очной формы обучения



Рианова
Луиза
Рамисовна

Научный руководитель
Кандидат педагогических наук,
доцент кафедры



Котова
Татьяна
Германовна

Рецензент
Зам. Директора по спорту
высших достижений



Вакушин
Денис
Александрович

г. Тюмень, 2018

АННОТАЦИЯ

В магистерской работе затронута проблема предстартового психо-эмоционального состояния высококвалифицированных дзюдоистов. Раскрывается значение психо-эмоционального состояния в тренировочном и соревновательном процессе борцов, которые помогут спортсменам и тренерам-преподавателям в предстоящей спортивной деятельности.

В результате проведенного педагогического исследования, показано, что учет типов темперамента и грамотно подобранные средства и методы регуляции психо-эмоционального состояния спортсменов с учетом их индивидуальных особенностей личности существенно повышает показатели в спортивной деятельности.

Предложенный способ регуляции психо-эмоционального состояния спортсменов с учетом их индивидуальных особенностей личности может быть использован специалистами физического воспитания в школах и сфере дополнительного образования детей.

Магистерская работа состоит из введения, трех глав, выводов и приложений.

Объем составляет 88 страниц машинописного текста, включая 17 таблиц.

Список литературы насчитывает 72 наименований.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОВ	8
1.1 Основные понятия, цели и задачи психологической подготовки дзюдоистов в спорте.....	8
1.2 Особенности, факторы и условия психологической подготовки спортсмена в соревновательной деятельности.....	12
1.3 Средства и методы регуляции психо-эмоциональных состояний спортсменов.....	30
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	37
ГЛАВА II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	38
2.1 Методы исследования.....	38
2.2 Организация исследования.....	43
2.3 Результаты начального этапа исследования	44
2.4 Проектирование и реализация комплекса методических мероприятий регуляции психо-эмоционального состояния дзюдоистов 17-18 лет	49
ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	57
ВЫВОДЫ.....	65
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	67
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	74

ВВЕДЕНИЕ

На сегодняшний день проблема подготовки спортсменов к соревновательной деятельности актуализирована высокой конкурентностью на международном и российском уровне. В связи с увеличением объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок от спортсменов требуется высокий уровень развития физических качеств, технического, технико-тактического мастерства, а также умение противостоять психическому напряжению и регулировать психо-эмоциональное состояние в ходе поединка.

В единоборствах, в частности в дзюдо из-за плотного графика спортивных состязаний борцам приходится выдерживать высокие психологические нагрузки, вследствие чего у них могут проявляться такие психические состояния, как нерешительность, тревожность, страх, апатия, что отразится, в общем, на их психо-эмоциональном состоянии и приведет к снижению показателей в соревновательной деятельности. Приоритетной задачей подготовки дзюдоистов различной квалификации является создание такой системы, которая могла бы значительно повысить уровень физических кондиций, двигательного опыта, положительно влиять на психическое состояние спортсменов.

В последнее десятилетие накоплен достаточно обширный теоретический и методический материал, практический опыт по проблеме психологической подготовки борцов различной квалификации, которые рассмотрены в работах В.Ф. Сопова, Е.П. Ильина, А.Ц. Пуни, Е.М. Хекалова и др.

Е.Г. Бабушкин, П.В. Бундзен, считают, что в психологической подготовке высококвалифицированных спортсменов преобладает мотивационный компонент; В.Н. Платонов, Е.М. Хекалов отмечают, что у спортсменов из-за успешных и безуспешных выступлений на соревнованиях, могут возникать различные чувства, в том числе негативные. По мнению Т.Т.Джамгарова наиболее отчетливо психологическая активность

проявляется в единоборствах, где спортсмены стремятся, не только улучшить результативность собственных действий, но в тоже время противодействовать, уменьшать эффективность атак соперника. Однако, несмотря на фундаментальность научных исследований в спортивных единоборствах, вопросы психологической подготовки дзюдоистов остаются недостаточно изученными.

Таким образом, изучение данной проблемы позволило выделить противоречие: с одной стороны, тренеры требуют от борцов высоких результатов на соревнованиях, а с другой стороны в процессе спортивной подготовки не всегда применяют современные средства и методы регуляции психо-эмоционального состояния спортсменов с учетом их индивидуально-личностных особенностей.

Данные противоречия определили проблему нашего исследования, которая состоит в разработке комплекса методических мероприятий регуляции психо-эмоционального состояния дзюдоистов 17-18 лет.

Объект исследования – тренировочный процесс дзюдоистов 17-18 лет.

Предмет исследования – предстартовое психо-эмоциональное состояние дзюдоистов 17-18 лет.

Цель исследования – изучить предстартовое психо-эмоциональное состояние спортсменов, подобрать и экспериментально апробировать комплекс методических мероприятий регуляции психо-эмоционального состояния дзюдоистов 17-18 лет с учетом их индивидуально-личностных особенностей.

Гипотеза исследования. Мы предположили, что предстартовое психо-эмоциональное состояние дзюдоистов 17-18 лет в процессе спортивной деятельности будет устойчивее, если:

- выявить особенности свойств темперамента, ситуационную и личностную тревожность, самооценку стрессоустойчивости личности спортсменов;

- определить уровень технико-тактической подготовленности и показатели результативности в соревновательной деятельности;

- подобрать средства и методы регуляции психо-эмоционального состояния спортсменов, включающие: элементы аутогенной тренировки; психо-технические игры; упражнения, направленные на коррекцию технико-тактических действий с учетом индивидуально-личностных особенностей дзюдоистов 17-18 лет;

- критериями устойчивости предстартового психо-эмоционального состояния дзюдоистов считать снижение ситуационной и личностной тревожности, самооценки стрессоустойчивости личности; повышение уровня технико-тактических действий, результатов в соревновательной деятельности.

Для достижения цели и проверки гипотезы исследования были поставлены следующие **задачи**:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме подготовки дзюдоистов к спортивной деятельности.

2. Выявить индивидуально-личностные особенности дзюдоистов 17-18 лет;

3. Определить уровень технико-тактических действий и показателей результативности в соревновательной деятельности спортсменов;

4. Разработать и экспериментально апробировать комплекс методических мероприятий регуляции психо-эмоционального состояния дзюдоистов 17-18 лет.

Практическая значимость исследования заключается в том, что разработанный комплекс методических мероприятий регуляции психо-эмоционального состояния дзюдоистов 17-18 лет и полученные в результате исследования данные могут быть использованы тренерами в сфере дополнительного образования детей и подростков.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОВ

1.1 Основные понятия, цели и задачи психологической подготовки дзюдоистов в спорте

В последнее десятилетие динамично меняющиеся условия проведения соревнований по видам спорта и правила требуют от спортсменов не только высокого уровня физической, технической и тактической подготовленности, но и его психологической готовности и умения быстро принимать решения в различных ситуациях.

Понятие «психология спорта» внедрил в науку российский специалист в области психологии В.Ф. Чиж. Ранее, данное представление применял в собственных заметках основоположник сегодняшнего олимпийского движения Пьер де Кубертен.

По мнению Е.П. Ильина психология спорта – это область психологической науки, которая изучает закономерности психических проявлений человека как во время тренировочной, так и соревновательной деятельности [35].

Впервые вопрос психологической подготовки спортсменов был рассмотрен в советской психологии спорта 1956 году на 1-ом Всесоюзном совещании по психологии спорта. Затем с 1956 года данный вид подготовки детально изучался, как одной из основной составляющей в едином ходе подготовки к соревнованиям. Этот раздел спортивной подготовки получил название – психологическая подготовка [35].

Психологическая подготовка – это процесс практического применения четко определенных средств и методов, который направлен на создание психологической готовности спортсмена, как в тренировочной деятельности, так и соревновательной [7].

Психологическая подготовка спортсмена – вид познавательной деятельности, включающий в себя все многообразие методов, методик, подходов и теорий, цель которых – управляемое изменение личности спортсмена для достижения максимальных спортивных результатов в избранном виде спорта [7].

Главная цель психологической подготовки – сформировать психические особенности спортсмена и психологические свойства, требуемые спортсмену с целью психологической стабильности и готовности к соревновательной деятельности.

Формирование у спортсмена состояния психологической готовности к показанию высоких результатов в соревнованиях и сохранение данного состояния во время соревновательного действия является главной задачей психологической подготовки.

К компонентам психологической подготовленности принадлежат:

- 1) особенности персоны, т.е. мотивирование, требования, особенности характера;
- 2) психологические процессы и функции;
- 3) устойчивые (позитивные) психологические состояния [35].

Психологические процессы такие, как:

- а) разнообразные виды ощущений и восприятий;
- б) характерные черты взглядов и воображения;
- в) характерные черты внимательности;
- г) характерные черты мышления и памяти.

нужны для того чтобы безупречно овладеть способами техники и тактики.

Общая психическая подготовка направлена на:

- 1) обучение нравственным качествам спортсменов, точным идеологическим устремленностям, миропониманию, всевозможным увлечениям, нужной мотивации и т.д.;

2) выработка психических процессов и функций, требуемых с целью эффективного представления необходимых движений в состязаниях: данное чувство и восприятие («ощущение мяча», «ощущение воды» и т.п.), качества внимательности, памяти, мышления и т.д.

Ключевые направления психологической подготовки включают [3]:

- анализ личностных качеств спортсмена: анализ характера, уровень заинтересованности, уровень притязаний в спорте и т.д.;

- социальные аспекты личности и коллектива группы – общепсихологическое состояние внутри спортивной группы, развитие взаимоотношений между спортсменами в группе;

- рассмотрение предельных возможностей спортсмена, его различных психологических свойств;

- разбор и регуляция психологических состояний спортсмена;

- средства и методы, способствующие достижению оптимальной психологической работоспособности;

- приведение доводов в пользу применяемых средств и методов восстановления после интенсивной тренировочной и соревновательной деятельности [3].

Одной из составляющей психологической подготовки является психо-эмоциональное состояние. Психо-эмоциональное состояние спортсмена имеет многозначную вариативность. Их сущность определяется посредством различных физических, социальных, внутренних и внешних факторов. Своевременная самостоятельная диагностика психического состояния позволит избежать усугубления личностных отрицательных психо-эмоциональных процессов. Умение сохранять устойчивость психических процессов при сильном утомлении и неблагоприятных воздействиях называется психо-эмоциональной устойчивостью.

Психо-эмоциональная устойчивость зависит от типа нервной системы (которая врожденная), от жизненного опыта человека, от навыков, уровня профессиональной подготовки, умения вести себя в обществе, вида

деятельности и т.д. То есть, можно подытожить, что один (пожалуй, решающий) фактор – врожденный. Это вид нервной деятельности. Но все остальное зависит от нас самих. Ведь человек, познавший и победивший не одну беду, будет гораздо устойчивей, чем тот, кто вырос в «тепличных условиях». То же самое касается и обратной стороны медали: если в жизни человека было чересчур много стресса, его нервы просто расшатаны, и он реагирует остро на любую мелочь.

Однако психологическая устойчивость не гарантирует устойчивость от всего на свете. Это – не стабильность, непоколебимость нервной системы, а именно гибкость. Главная характеристика психологической устойчивости к стрессам – это мобильность психики при переходе от одной задачи к другой. Особое место отводится формированию спортивного характера. Без спортивного характера невозможны успешные выступления в состязаниях, именно там он по-настоящему выражается и укрепляется. Но вырабатывается он в спортивной деятельности.

В зависимости от вида спорта спортсмен испытывает определенную степень противоборства, которое характеризуется наличием прямого или косвенного психологического, или физического контакта между участниками этого процесса и отличается конфликтностью взаимоотношений. Противоборство имеет различную степень остроты, которая может завесить от значимости соревнований и индивидуально-психологических особенностей спортсменов-участников. В процессе противоборства противников: непосредственном (при жестком, нежестком, условном физическом контакте) или опосредованном (при отсутствии физического контакта) существует обязательное условие – наличие психического контакта.

Жесткие условия спортивной деятельности создают для спортсменов определенные трудности, преодолевая которые необходима высокая степень проявления устойчивости волевых усилий, с четкой сознательной мобилизацией всех сил и необходимой регуляции действий и состояния [30].

Спортивная деятельность включает в себя тренировочную и соревновательную деятельности основная направленность, которой состоит в подготовке спортсменов к выступлению на соревнованиях, поэтому она имеет достаточно высокую степень динамичности проявления психических состояний и эмоций. Тренировочная деятельность предсказуема на развитие событий, а соревновательная деятельность, наоборот, отличается обилием критических ситуаций. Эмоции спортсмена, который участвует в соревнованиях, чаще всего имеют и ярко выраженное возбуждение, и высокую степень переживания, таким образом, у него преобладает состояние напряженности. Данное состояние затрудняет сложные технические, технико-тактические действия и интеллектуальные способности, такие как: сокращение объема внимания и памяти, нарушения процессов восприятия и мышления, появления лишних действий. Все это отрицательно влияет не только на реализацию спортивной деятельности [24].

Таким образом, положительный исход в соревновательной деятельности спортсменов различной квалификации будет, зависит от их высокой степени устойчивости комплекса психологических свойств и эмоциональных качеств, и отличительных черт личности спортсмена, от которых будет зависеть безупречное выполнение технических элементов в напряженных условиях спортивного состязания.

1.2 Особенности, факторы и условия психологической подготовки спортсмена в соревновательной деятельности

Общая психологическая подготовка характеризуется тенденцией в развитии и формировании многоцелевых качеств спортсмена и психологических свойств, которые представляют собой основными в спортивной деятельности. Данные качества носят всеобъемлющий и разносторонний характер, они являются пригодными для огромного количества целей помимо спортивной деятельности [2].

Специальная психологическая подготовка характеризуется тенденцией в развитии и формировании психологических свойств, качеств спортсменов, которые помогают достигать больших успехов при конкретных обстоятельствах соревновательной деятельности [6] (таблица 1).

Таблица 1

Виды психологической подготовки дзюдоистов

Общая психологическая подготовка	Специальная психологическая подготовка
К длительному тренировочному процессу	К данному соревнованию
Волевая	Конкретному сопернику
Социально-психологическая	К этапу тренировки
Развитие координации движений	Ситуативное управление состоянием
К соревнованиям вообще	
Самовоспитание	
Взаимная корреляция	

Психологическая подготовка спортсмена представляет собой преподавательскую деятельность, в которой удачное осуществление её находится в зависимости от выполнения целого пласта общепедагогических принципов [13]:

1) Основой первого принципа, основополагающим критерием которого является воспитание, важным ориентиром для этого является использование его в обучении и формировании личности спортсмена посредством влияния на него тренерского коллектива и учебной группы.

2) Сознательность и активность является основой второго принципа, осуществлением которого служит оптимальное взаимодействие педагогического руководства и интенсивная деятельность спортсмена.

3) Третий пункт постулирует о том, что принцип систематичности и последовательности, формирует психологическую подготовку спортсмена и его психо-эмоциональное состояние. Все без исключения ресурсы и способы эмоционального влияния на спортсмена предоставляют максимальный

результат, в случае если они правильно распределены согласно этапам, учебно-тренировочному плану и гарантируют очередность получения познаний.

4) Четвертый – представляет собой принцип всесторонности и прочности. Психологическая подготовка способна продуктивно реализоваться только лишь в сумме с остальными аспектами подготовки.

Следовательно, отображая определенные закономерности процесса психологической подготовки, следует отметить, что все без исключения перечисленные выше принципы взаимосвязаны и взаимообусловлены. Нарушение либо несоблюдение одного из них усложняет осуществление других. Спортивная деятельность включает как тренировочную, так и соревновательную, в рамках спортивной методологии рассматривается, как процесс, в котором атлет непосредственно является и субъектом, и объектом воздействия [14]. Соревнование является основным показателем спортивной деятельности, где внутренним содержанием является личность и организм спортсмена, наружным – влияния как тренировочных, так и соревновательных нагрузок, соперника, тренера. Максимальный спортивный результат считается главным условием, около которого происходит объединение абсолютно всех частей «спортивной деятельности» [15].

По мнению В.Ф. Сопова [65] достигнуть максимального спортивного результата возможно при наличии трех условий, каждое из которых обладает психологическое содержание (рис.1):

- 1) биопсихические свойства атлета;
- 2) подготовленность к наибольшей мобилизации волевых усилий;
- 3) способность к психической саморегуляции.

По мнению автора, спортсмен, выступая на соревнованиях в условиях значительной конкуренции, имеющий высокую специальную подготовленность, но не способный проявлять максимальные волевые усилия, терпит поражения. Однако, высокий уровень спортивной подготовленности спортсменов к проявлению, волевых усилий никак не

предполагает надежность соревновательной деятельности, в особенности высочайшего ранга.

Без подходящего уровня психического возбуждения невозможно добиться высокого спортивного результата. Таким образом к понижению результата и искажению представления о безупречной структуре двигательного действия и настоящей ситуации на соревнованиях приводят высокий и низкий уровни.

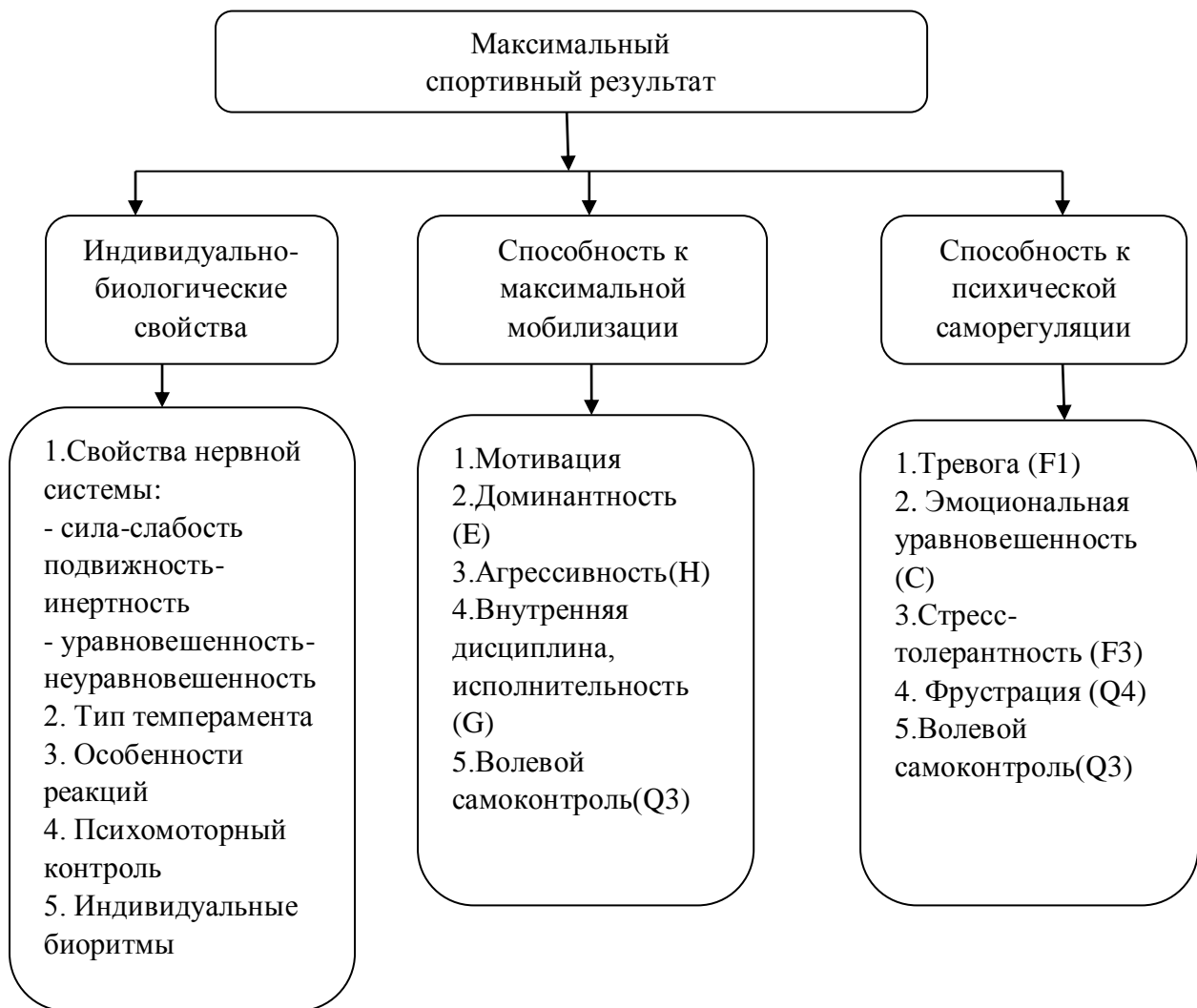


Рис.1 Максимальный спортивный результат

Изучив психологические черты и свойства личности спортсмена, мы делаем вывод о том, что можно построить структуру названных выше трех психологических блоков и создать модель борца высокого класса. Данная

модель не будет являться простой, однако те свойства, которые мы рассмотрели, будут влиять на успешное стабильное выступление на соревнованиях.

По С.Ф. Сопову блок биопсихических свойств личности – это свойства нервной системы: сила, подвижность, уравновешенность, в этом блоке заложена биологическая природа и он является врожденным, а также при воздействии факторов внутренней и внешней среды обеспечивает стабильные реакции личности. Особенности поведения спортсменов на соревнованиях и выбор вида спортивной специализации, определяют свойства нервной системы такие, как выносливость центральной нервной системы, быстрая переключаемость, уравновешенность нервных процессов.

У спортсмена можно определить тип темперамента, выявив присущие ему сочетания свойств нервной системы:

- холерик: сила, подвижность, неуравновешенность;
- сангвиник: сила, подвижность, уравновешенность;
- меланхолик: слабость, инертность (подвижность), неуравновешенность;
- флегматик: сила, инертность, уравновешенность.

Одной из отличительных черт психологической регуляции деятельности считается гибкость поведения [23, 24]. Конфликтные условия спортивных состязаний зачастую ставят атлетов перед потребностью отступить от обычного метода воздействия, который в данном случае не дает эффективного результата. Способность воспользоваться различными тактическими умениями и решать одну задачу, но с различных сторон работы спортсмена показывает гибкость его характера, а неумение скорректировать направленность операций – недостаточную развитость [39].

Темперамент – это индивидуальные особенности человека, определяющие динамику его поведения и психических процессов. Является нервной структурой человека, заложенной от рождения. Темперамент проявляется чаще всего во впечатлительности, импульсивности.

Темперамент преобразуется в процессе формирования характера человека, а свойства темперамента переходят в черты характера. Людям свойственны следующие типы темперамента: холерик, сангвиник, меланхолик флегматик.

Холерический темперамент характеризуется высокой возбудимостью и неуравновешенностью действия. У него зачастую прослеживается повторяемость в работе, т.е. переходы с активной работы к внезапному спаду из-за уменьшения заинтересованности либо истощения психологической мощи. Общество холерического характера различаются стремительными и внезапными перемещениями, единой моторной физической активностью, их эмоции наглядно проявляются в мимике, выступлениях. С целью подобного характера достаточно стереотипна необузданность [28, 45].

Склонность к экстраверсии проявляется далеко не только лишь в широте общения с находящимися вокруг людьми, однако и внезапных переходах относительно взаимоотношения, к одному и тому же человеку (положительные или отрицательные чувства). В ходе работы холерик склонен к срывам в процессе деятельности, предрасположенностью к враждебному взаимоотношению к участникам процесса деятельности под воздействием провалов; а в случае успешном стечении факторов человек холерического характера правомочно выражает значительную созидательную мощь, свободу в труде и способен повести людей за собой [27, 41].

Сангвинический темперамент различается огромной физической активностью, но индивид, владеющий им, проще адаптируется к меняющимся обстоятельствам существования. Сензитивность у него невелика, по этой причине сбивающие условия работы не оказывают негативного влияния на его действия. В данном случае, возможно, сказать о достаточно существенной резистентности, т.е. сопротивляемости нервной системы к отрицательным влияниям.

Индивид сангвинического характера, стремительно реагирует на окружающие вокруг действия. Сангвиник общителен, просто входит в

контакты с иными людьми, у него отсутствуют внезапные негативные реакции на действия иных людей и т.д [29, 36].

Легкость построения взаимосвязей с различными людьми формирует условия для развития такого качества как, эластичность интеллекта. Данным качеством формируется и простота переключения интереса. Индивид сангвинического характера благодаря собственной коммуникабельности в особенности нужен в команде, именно он является душой компании. В спортивной деятельности наиболее универсальной разновидностью темперамента считается сангвиник, который способен легко адаптироваться к различным видам спорта и к прочим внезапным ситуациям [42, 47].

Флегматический темперамент различается низкой возбудимостью, чрезмерной чувствительностью, ригидностью. Невзирая на то, что психологические процессы у человека с данным характером проходят медленно, после продолжительного этапа «вработываемости» флегматик способен настойчиво трудиться в одной направленности, с идентично значительным результатом [43].

Спортсмены флегматического характера не различаются инициативностью, по этой причине зачастую имеют необходимость в присутствии тренера при каждой работе. Присутствие значительных тормозных действий уравнивающего процесс возбуждения, способствует тому, что человек с флегматическим темпераментом способен ограничивать собственные импульсы, не переключаться на влияние отвлекающих раздражителей. Флегматик станет за пределами конкурентной борьбы в видах, в которых требуется педантичность, настойчивость, надёжность. Тем не менее, следует помнить, что флегматик при имеющихся технических и тактических ошибках долго переучивается.

Меланхолический темперамент объединен не только с большой психологической чувствительностью, сензитивностью, однако и с высокой ранимостью; меланхолики тяжело переносят неожиданное затруднение ситуации, ощущают сильную тревогу в небезопасных моментах, в

присутствии с чужими людьми находятся в растерянном состоянии. От качества реакции спортсмена зависит степень достижения спортивного результата. К примеру, в видах спорта, связанных со спринтом быстрота реакций – это обязательный параметр, и значимый фактор для всех других видов спортивной деятельности.

По В.Ф. Сопову точность реакции – условие, предоставляющее надежность и стабильность моторных операций в абсолютно всех сложно технических типах спорта. Ведущую роль в блоке наибольшей мобилизации волевых усилий имеет стержневое значение для спортсмена – мотивы и потребности. Они полностью находятся в зависимости с мировоззрением, взглядов спортсмена (любовь к труду, любовь к родине, усердность, стабильность нравственных основ, социальная динамичность). От взглядов спортсмена находятся в зависимости мотивы и необходимости в спортивной деятельности, превалирующие у него: необходимость в успехе, либо необходимость в общении, необходимость в борьбе, либо самосовершенствовании, а может даже необходимость в получении поощрения.

Чем выше социальное значение потребностей атлета, чем выше у него ощущение обязанности пред Отчизной, пред друзьями в области спорта, тем больше стремление к высокой мобилизации. Из числа психологических качеств спортсмена большую лепту в готовность к предельной мобилизации вносит подобное качество атлета, как психологическая активность (импульсивность) [65].

По мнению Т.Т. Джамгарова, наиболее отчетливо психологическая активность имеет место быть в единоборствах, где спортсмены стремятся, не только улучшить результативность собственных действий, но в то же время противодействовать, уменьшать эффективность атак соперника. Одновременно с этим составление плана собственных комбинационных действий и предвидение операций противника, стремительные целенаправленные ответные действия, справедливая необходимость

агрессивного поведения (в спортивном смысле) и ограничить соответствующую агрессию соперника и т.д. отображают единые закономерности «бифронтальной» психической активности соревновательной деятельности спортсменов-единоборцев [30]. Это часть личности отражает готовность, наглость, склонность к риску, независимость к «превратностям судьбы», агрессивность во время соревновательного поединка. При наличии низкой инициативности, наблюдается стеснительность, робость, страх, избегание конфликтных ситуаций и непосредственного соперничества, уклонение от общественной ответственности перед командой, уход от досадных замечаний (к примеру, о недостаточных технических показателях, о невысокой многофункциональной подготовки).

Иным значительным условием является, лидерство (ощущение соперничества). Оно отражает огромную потребность быть первым во всем, желание завоевывать, отстаивать собственное мнение. В текстуре личности выдающихся спортсменов данное качество атлета непременно существует. В первую очередь, у спортсменов, занимающихся индивидуальными видами спорта, либо у одного из атлетов в командных видах спорта. В случае лучшего выполнения рекомендованной работы соперников, либо товарищей по команде, наличие у спортсмена лидерских качеств способствуют демонстрации его волевых действий [65].

В основе подготовки к максимальной мобилизации спортсмена к спортивной деятельности, лежит волевой самоконтроль, который включает: навык контроля собственных чувств, поведения и эмоций, благодаря которым осуществляется контроль невольного желания расслабиться и отдохнуть. Специалисты утверждают, что в различных критических состояниях, нетипичных ситуациях сильная самодисциплина играет значимую роль. Однако, чаще всего у спортсменов с низким самоконтролем после ряда положительных выступлений на соревнованиях наблюдались неудачные показатели в соревновательной деятельности. Действия

спортсменов проецировало ситуацию тех моментов, когда у него не было возможности намеренно сдерживать страх, не утрачивая, способности реагировать адекватно на этот процесс. По результатам исследований многих научных работников стало известно, что из сознания спортсменов (по механизму психологической защиты) вытесняется только момент совершения ошибки, из-за того, что выстраивается оправдательный вариант, который исключает личную вину [65].

Невысокая трудоспособность во время трудоемкого тренировочного процесса обусловлена недостаточным волевым самоконтролем, а при устойчивости к физическому дискомфорту готовность к наибольшей мобилизации волевых усилий, становится выше. Способность к мобилизации волевых усилий показывает уровень снижения восприимчивости в различных ситуациях в жизнедеятельности спортсмена и создает собственное поведение на реалистичных основаниях [9].

В умении спортсмена к психологической и волевой саморегуляции, а также в осуществлении самоконтроля главную роль играет эмоциональная уравновешенность. Она отображает покой, стабильность настроения, организованность, неподверженность к продолжительным напряженным обстановкам и регулярно функционирующим раздражителям.

Спортсмен с уравновешенной психо-эмоциональной устойчивостью, не утомляется от однообразной тренировочной деятельности, доволен тренировочным процессом и одно из главных качеств – умение справляться с повышенной возбужденностью [37].

«Борец за справедливость» – именно так можно назвать спортсмена с неуравновешенной психикой, который не доволен происходящим и непосредственно в центре внимания находится он сам. Такая процедура чаще всего – обладает внутренним характером, и если вдруг случается аффективная вспышка, выглядит она неожиданной. Такому спортсмену грозит активное истощение нервно-психической энергии и, в результате, ухудшение результатов во время тяжелых стартов.

В изучении эмоциональной уравновешенности наиболее интересен возраст 17-18 лет, т.к. в этот период в основном вырабатываются качества, которые относятся к когнитивной сфере и связаны с эффективностью решения оперативных задач. Таким образом, этот возраст уже можно назвать возрастом спортивного совершенствования. Необходимо так же учесть, что в 17-18 лет психика не совсем стабильна, воля развита как у взрослого человека за исключением смелости и решительности. Поэтому для овладения психологической саморегуляцией необходима, либо помощь тренера, либо помощь психолога. Данный период для некоторых спортсменов становится переломным в их спортивной карьере, так как в этом в возрасте существует переход из одной возрастной категории кадеты в категорию юниоров, исходя из этого к спортсменам необходимо чуткое отношение, понимание, что эмоциональные срывы в этом возрасте, это некая ступень в их взрослении [51]. Рассматривая составление учебно-тренировочного плана спортсменов, в частности дзюдоистов 17-18 лет, выделяют основные направления, которые необходимо учитывать тренеру:

- сензитивный период для развития выносливости, силы, скоростно-силовых способностей;
- допустимо повышение объема и интенсивности нагрузок;
- создание проблемных ситуаций для развития творческого мышления и самостоятельности;
- использовать идеомоторную тренировку.

Значительное место в возможности к саморегуляции, представляет оптимальная тревожность. Согласно С.Н. Ушакову спортсмен с высокой степенью тревожности проявляет слабость в различных ситуациях, у него имеет место быть плохое душевное состояние, различные трудности приводят к плохим итогам. В сложный момент у спортсмена отсутствуют конструктивные, преодолевающие звенья и тем самым в саморегуляции он бездействует. Наличие спокойствия, самоуверенности и расслабленности – это признак очень низкой тревожности в непредвиденных ситуациях [68].

По мнению А.В. Родионова, спортсмены с высокой и стабильной саморегуляцией, как правило, интроверты, с низкой общительностью. Интроверт получает энергию от личных переживаний, эмоций, воспоминаний – из собственного внутреннего мира. Спортсмены с высокой общительностью (экстраверсия) отличаются тем, что не в состоянии преднамеренно управлять своим поведением. Экстраверты испытывают одиночество, не контактируя с людьми, поэтому нуждается в подкреплении через неконтролируемое общение. Ситуация осложняется, в том случае, если рядом становятся ещё 1-2 общительных спортсмена [30].

Выше названные условия значительно сказываются на способности к саморегуляции, однако их воздействие ещё больше увеличивается и становится стабильным, в случае если достаточно проявлена устойчивость в ситуациях высокой ответственности. Это качество личности определяет её решительность и способность в опасных ситуациях быстро принимать решения. При этом, не только лишь принять решение, однако и реализовать его, в том числе и в случае если оно ошибочное. В данном случае, возможно, рассмотреть погрешность и поправить её. Ситуация ухудшается, если спортсмен наблюдает с пассивной точки зрения за развитием событий, занимает выжидательную позицию и вследствие чего не в состоянии объяснить причину проигрыша [55].

Оптимальное боевое состояние (ОБС) – состояние, характеризующее оптимальный уровень работы мозга, вегетативной нервной системы и психомоторный контроль.

В ОБС принято выделять три характерных компонента [65]:

- физический – ряд физических качеств, присущих ощущениям в организме (сила, расслабленность, легкость, гибкость, быстрота и т. д.). Эти ощущения будут подходящими для разных видов спорта (чувство воды, дорожки и т. д.);

- эмоциональный – к данному компоненту относится направленность чувств и эмоций, и уровень эмоционального возбуждения;

- мыслительный – это четкая программа действий в условиях соревновательной деятельности, сосредоточенность на правильность выполнении [11].

Данные 3 элемента позволяют реализовать резервы организма спортсмена путём переживания им абсолютной уверенности в своих силах, ощущения прихода энергии, понимание о полном контроле за собственными действиями.

Фрустрация (обман) – психологическое состояние, при котором необходимость в триумфе, борьбе, одобрении не обнаружила личного удовлетворения. При этом атлет испытывает разочарование, недовольство, беспокойство, печаль [58].

Фрустрация появляется в моментах конфликта, например, если удовлетворение потребности сталкивается на труднопреодолимые и непреодолимые преграды (наличие сильного соперника, предвзятое судейство и т. п.). Высокий уровень фрустрации разъединяет деятельность и приводит к замещающему действию: отказу, враждебность по отношению к более слабому, переносу заинтересованности в другую деятельность.

Болевой финишный синдром (БФС) – активное переживание комплекса физиологических (одревенение конечностей, боль в мышцах, спазмы желудка, гортани, рвота) и психологических (безразличие, идеи о покое в дистанции, сострадательность к себе, боязнь боли и смерти) ощущений, которые образуются в заключительной части не только лишь в ходе соревнований, но и во время тренировочного процесса [56].

Примером важности переживания болевого финишного синдрома для спортсменов является описание переживаний тренировки через 4 часа после её завершения, сделанного способом ретроспективного рассмотрения психологических состояний. Значительной угрозой для спортсмена является появляющийся в данных условиях «рефлекс отказа». Один раз пережив страх крупной неудачи, будучи в последней фазе утомления, атлет интуитивно пытается избежать его повторения. «Рефлекс отказа» способен

провоцироваться любым эмоционально-значимым компонентом состязаний (конкретное место в бассейне, на дорожке, действия тренера, собственные чувства).

Вот что рассказывал о своих ощущениях на тренировке 2-кратный олимпийский чемпион в беге на средние дистанции Питер Снелл. «После 18 миль кросса мне показалось, что трассы я не смогу одолеть. Безотчетная, слепая решительность подгоняла меня вперед, и когда мне не удавалось даже идти вверх по склону холма, я полз на четвереньках. Затем я тащился вдоль улиц до тех пор, пока каким-то образом не оказался рядом с домом тренера. Все остальные были уже там, одетые в тренировочные костюмы. Я протащился в комнаты, упал на диван и разразился потоком слез. Это было стыдно, почти унижительно, но я ничего не мог с собой поделать».

Центральная природа утомления автоматически подразумевает индивидуальность реакций на утомление, резко выраженную психологическую очерченность отношения каждого отдельного спортсмена к предъявляемой ему нагрузке. Без утомления нет тренировочного эффекта, без преодоления боли и усталости нельзя совершенствовать выносливость – это основное психологическое содержание, психологическая установка, с которой спортсмен должен выходить на тренировку [59].

Главным субъективным содержанием болевого финишного синдрома считаются последующие ощущения и переживания:

- физические – замерзание рук, и ног, спазмы желудка, гортани, тошнота;

- психические – равнодушие, апатия, опустошение, идеи о покое в дистанции, сострадание к себе, страх недомоганий и усталости.

Исследования выявили тесную взаимосвязь между уровнем квалификации и степенью переносимости неприятных чувств, между особенностями личности и порогом проявления страха боли при болевом финишном синдроме.

В психологии, биологии и медицине учение о боли является одним из важнейших составляющих. П.К. Анохин говорит о боли, как о своеобразном психическом состоянии человека, которое обусловлено совокупностью физиологических процессов центральной нервной системы, которые вызваны каким-либо сверхсильным раздражителем. Боль даёт предупреждение спортсмену об опасности, она является сигналом, симптомом болезненных процессов, появляющихся в организме [6].

В соревновательной деятельности у спортсменов болевые ощущения могут выражаться в виде психологических барьеров, которые представляют такие эмоциональные состояния, которые не позволяют спортсменам целиком и полностью показать свои возможности в соревновательной деятельности. При этом ситуация образующейся тревоги – это ответ на боль, либо страх вероятного недомогания. Элементарной формой чувства страха считается ожидание недомоганий. Условия и ситуации, представляющиеся сигналом опасности, могут являться факторами боязни. Таким образом угроза, в равной степени как вероятный ущерб, может быть, как, физической так и психологической. В нейрофизиологическом уровне боязнь вызывается достаточно стремительным нарастанием нейронной активности. Боязнь пред чем-либо порождает тревогу, по той причине и начинаются болевые ощущения. Следовательно, тревога – боль тесно связаны [60].

Боль и эмоция представляются весьма тесно связанными общностью их биологических корней и тождеством их биологической сути. Но Б.Г. Ананьев полагает, что боль – это сенсорно-аффективная целостность. Под воздействием представления и напряженного ожидания боли, негативно эмоционально окрашенного, существенно увеличивается восприимчивость, снижается величина порогов болевой чувствительности. Огромную роль в овладении болью, в изменении «пределов выносливости» к боли имеет осмысленная установка человека. Непосредственно в изменении «пределов выносливости», а никак не в совершенной чувствительности проявляется личность человека в её взаимоотношении к боли [65].

Психосоматический срыв – состояние дезинтеграции в взаимодействиях между нервной системой и соматическими функциями, нарушающее управление двигательным аппаратом и проявляющееся в вершине психологического и физического усилия в состязаниях. Довольно часто встречающимся пусковым механизмом считается досрочная мысль о завоеванной победе.

Один из примеров такой ситуации: чемпион одной из Спартакиад народов СССР в ходьбе на 50 км, за 5 км до окончания финиша, осмотревшись, не увидел никого из соперников. Сразу возникла мысль в голове: «Дело сделано. Я стал чемпионом...» и тут сразу же почувствовал усталость, появилась тошнота, ноги как будто начали наливаться свинцом, далее начались судороги, пришлось садиться на асфальт и бить кулаком по бедрам. Возник страх, что всё потеряно. Спортсмену пришлось максимально приложить усилия чтобы избежать проигрыша, проклиная момент своего преждевременного ликования, пройдя финишную прямую он кинулся прямо на газон. Со слов спортсмена, во время прохождения расстояния он испытал все чувства, которые происходили с ним ранее только после окончания дистанции. Атлета поразило чувство слабости, когда организм отказывался подчиниться воле, жил как бы своей жизнью.

Эмоциональная персеверация – сохранение эмоции уже после того, как потребовавшая ее причина прекратила функционировать, а чувство не прекращает являться аффективно важным для спортсмена, и его ассоциативный ряд в отсутствии беспристрастной необходимости, не прекращает замыкаться на главный раздражитель.

Данное состояние и его предпосылки проявляются в отсутствии наружного выражения и воздействия, и схожи с состоянием психомоторной персеверацией [61].

Представленные к систематизации психологические состояния считаются собирательной конфигурацией (синдромом) тех ощущений и переживаний, которые испытывают спортсмены в различные этапы

спортивной деятельности. Тем не менее в процессе всей спортивной деятельности в определенном виде спорта спортсмен регулярно испытывает воздействие характерных состояний, которые образуются непосредственно из особенностей тренировочной деятельности. Они будто бы являются паспортом вида спорта и требуют реализации глубокого анализа.

В спортивной деятельности психические состояния изучаются в связи с необходимостью достижения состояния психической готовности к соревнованию. В теории психологической подготовки принято различать следующие понятия, описывающие разные уровни психической готовности к деятельности.

Психологическая подготовленность – это уровень развития комплекса психологических свойств и особенностей спортсмена, от которых зависит совершенное и надежное выполнение спортивной деятельности в экстремальных условиях [63].

Психическая готовность к соревнованию – это состояние спортсмена в определенный момент времени, способствующее или препятствующее полному проявлению (реализации) всех его возможностей в конкретном соревновании. Данное состояние сохраняется на протяжении всего периода соревнований.

Психическая готовность – это кратковременное, динамическое состояние, предшествующее выполнению соревновательной деятельности, направленное на выполнение определенных действий для достижения конкретной поставленной цели. Это состояние возникает и сохраняется при непосредственной разминке и подготовке спортсмена к старту, во время предстартового секундирования [72].

Оптимальное боевое состояние – это состояние при котором организм находится на пике мобилизации всех функций для успешного достижения поставленных целей. Данное состояние выражается непосредственно перед стартом и по ходу соревновательной деятельности [65].

Как правило, состояние психологической готовности вырабатывается на заключительном этапе подготовки к состязаниям (в течение 2-5 недель в зависимости от уровня). Представляет собой интегральную характеристику, которая объединяет все уровни психического состояния: психологический, вегетативный и психомоторный, динамика которых в этот период протекает в зоне оптимального реагирования.

В ходе соревновательной деятельности основным объектом изучения, наблюдения, рефлексии и манипулирования со стороны спортсмена, тренера и специалиста-психолога являются предстартовые, соревновательные и после соревновательные психические состояния (таблица 2).

Таблица 2

Основные соревновательные состояния

№	Состояние	Краткая характеристика	Причины возникновения
1	Оптимальное боевое состояние	Уверенность-энергия-контроль за мышечным тонусом, за движениями- быстрое включение в ситуацию	Пик развития (оптимум) функций организма, высокая мотивация достижения результата
2	Предстартовое благодушие	Недооценка ситуации, переоценка себя- энергия снижена- тонус мышц снижен, движения замедленны-отстраненность от ситуации	Отсутствие оптимума функций организма, посторонняя мотивация, сверхудовлетворенность
3	Предстартовая апатия	Равнодушие-энергия низкая- тонус мышц низкий, движения укорочены, желание «уйти из ситуации»	Перерасход энергии, мотивация избегания неудачи
4	Предстартовая лихорадка (стресс)	Страх, тревога-избыток энергии-тонус мышц высокий, движения хаотичные- сильное желание немедленно изменить ситуацию	Сильное возбуждение, очень высокая мотивация А-достижения (агрессия) Б- избегания (тревога)
5	Психосоматический срыв(потеря контроля над собой в ходе соревнования)	Паника, обида-энергия неуправляемая- тонус мышц снижен, движения неуправляемые, судорожные- невозможность действовать по ситуации	Преждевременная мысль о достижении победы на пике соревновательного напряжения
6	Болевой финишный синдром	Жалость к себе, страх боли-нехватка энергии- одеревенение и тяжесть мышц- желание все бросить, не бороться	Предыдущий негативный опыт переживания острого утомления и боли, приведшие к плохим результатам

Наиболее значимые: оптимальное боевое состояние, предстартовое благодушие, предстартовая лихорадка, предстартовая апатия, болевой финишный синдром, психосоматический срыв. Каждое из них возникает по определенной причине и проявляется симптомами на всех трех уровнях психического состояния:

- психологическом – мотивация, отношение, поведение;
- вегетативном – уровень нервно-психической энергии и вегетативных проявлений;
- психомоторном – мышечный тонус, контроль за движениями.

Таким образом, для достижения психологической устойчивости в процессе соревновательной деятельности тренерам-преподавателям и спортсменам необходимо учитывать: биопсихические свойства спортсмена, уровень мобилизации волевых усилий, способность к психической саморегуляции.

1.3 Средства и методы регуляции психо-эмоциональных состояний спортсменов

Одной из важнейших задач психологической подготовки спортсменов является обучение умениям регуляции психо-эмоциональных состояний, в том числе психологической саморегуляции. Методы психорегуляции в подготовке спортсмена – это использование разнообразных средств, направленных на улучшение психического состояния спортсмена. Методы психорегуляции можно разделить на те, которые осуществляются психологом, тренером, товарищем по команде, т.е. извне, – это гетерорегуляция (гетерогенные) или самим спортсменом, – это саморегуляция (аутогенные). Методами психорегуляции, которые наиболее часто используются в тренерской практике гетерогенно, являются: беседа, убеждение, и приказ [31].

В.Н. Смоленцева предполагает технологию исследования методов преподавания спортсменам умениям психологической саморегуляции в

разных стадиях долголетней спортивной тренировки, средства и методы. В период первоначальной спортивной специализации формируется базовая часть психорегуляции. В период углубленной спортивной специализации на основе базовой части и изучения характера поведения спортсменов в состязаниях разрабатываются индивидуализированные варианты психорегуляции. На этапе спортивного совершенствования с целью улучшения умений психологической саморегуляции применяется массаж и психорегулирующие занятия. Разработанные методики прошли проверку в различных видах спорта, представлена их довольно значительная результативность [63].

На заключительном этапе подготовки к соревнованиям могут проводиться мероприятия по регуляции психических состояний, с целью укрепления психологической защиты. Эти мероприятия начинать проводить за 1-1,5 месяца до начала наиболее важных выступлений сезона. Этот период делят на несколько частей: примерно за 35-40 дней до дня состязаний проводят воздействия, которые помогают сохранить интерес к занятиям, чувства радости от пребывания в большом спорте и формированию положительного отношения к физическим нагрузкам. За 20-25 дней поддерживается уверенность в хорошем восстановлении после нагрузок и внушается необходимость выдержать психическое напряжение и перенапряжение. За 15-20 дней на повышения качества продуктивности работы. За 10-15 дней начинается актуализация предсоревновательной установки на создание боевой готовности. Примерно за неделю до соревнований объём психорегулирующих мероприятий резко уменьшается, в дальнейшем за день, два, или в день выступления регуляция осуществляется гипнотическими внушениями. Выявлено, что внушения и самовнушения намного лучше осуществляются, когда спортсмен расслаблен и находится в состоянии покоя, когда кора головного мозга немного заторможена. Естественным образом эти состояния наблюдаются во время отдыха после завершения тренировочной деятельности, или перед сном. Проводить

первоначальное обучение может тренер, или психолог, затем спортсмен их будет осуществлять самостоятельно методом саморегуляции.

В последнее время представляют психофизиологическую подготовку спортсменов, которая обеспечивает наилучшую адаптацию к тренировочным и соревновательным нагрузкам [56]. В систему психофизиологической подготовки входят методы целенаправленного формирования установок, а также формирования у спортсмена «внутренних психологических опор». Психофизиологическая подготовка предполагает собой моделирование соревновательной ситуации с помощью психофизиологических техник, формирование установок на предстоящую деятельность, как на осознаваемом, так и на неосознаваемом уровне. Существует много функциональная форма психофизиологической подготовки, содержащая последующие блоки:

- 1) исходное состояние спортсмена;
- 2) психофизиологическая подготовка;
- 3) образ желаемого состояния;
- 4) истинное оптимальное боевое состояние;
- 5) интегральная готовность;
- 6) спортивная подготовленность;
- 7) условия восстановления;
- 8) психофизиологические резервы;
- 9) системообразующий блок.

Представленная концептуальная модель психофизиологической подготовки спортсменов способна быть базой для построения индивидуальных форм работы со спортсменом и ориентирована на решение последующих задач [56]:

- 1) осуществление психодиагностики личности;
- 2) создание стратегии использования психофизиологических влияний на спортсмена;

- 3) использование индивидуализированных техник развития оптимального состояния готовности спортсмена к состязанию;
- 4) подготовка спортсменов основам психотехник;
- 5) контролирование за состоянием спортсмена;
- 6) формирование индивидуализированной модели психофизиологической подготовки для любого определенного спортсмена.

Представленное понимание психофизиологической подготовки спортсменов приобретает интерес и раскрывает возможности индивидуализации психологической подготовки спортсмена к состязанию. Но определенных советов согласно данному поводу в литературе не имеется.

Несколько другой путь к осмыслению психологической подготовки спортсменов предполагает в собственной работе Г.Б. Горская [28]. Понятие психическая подготовка она заменяет термином «психологическое обеспечение подготовки спортсменов», под которым понимает систему мероприятий, которые нацелены на мобилизацию резервов нервной системы спортсменов, которые обеспечивают существенную результативность учебно-тренировочного процесса, высокую надежность и эффективность соревновательной деятельности. Основные элементы психологического обеспечения подготовки спортсменов включают:

- 1) подробный анализ основных требований вида спорта к психике спортсмена;
- 2) определение уровня соответствия индивидуально-психологических особенностей спортсмена требованиям деятельности в избранном виде спорта;
- 3) планирование психологического обеспечения подготовки спортсменов в соответствии с задачами этапа долголетней подготовки и индивидуально-личностными особенностями;
- 4) развивающие и обучающие программы;
- 5) реабилитационные и коррекционные программы;
- 6) психологический контроль и самоконтроль.

В процессе регуляции психо-эмоционального состояния дзюдоистов важно принимать во внимание индивидуально-личностные особенности, свойства нервной системы, тип темперамента и другие индивидуальные качества (подвижность, сила, и т.д). Для использования в тренировочном процессе за основу взяты четыре:

1. Неуравновешенные (холерики): им характерна цикличность в действиях, нервные подъёмы, а затем истощение и спад в спортивной деятельности.

2. Сильные, уравновешенные (сангвиники): деятельность протекает равномерно, в тренировочной деятельности спады от переутомления наблюдаются нечасто.

3. Уравновешенные (флегматики): хорошо выполняют работу, требующую равномерной затраты сил, и длительного напряжения; этот тип темперамента обладает высокую выносливость.

4. Слабые (меланхолики): отличаются тем, что процесс возбуждения преобладает над торможением.

Данная классификация в спортивной деятельности показывает, что спортсмены, обладающие сильную нервную систему, как при демонстрации, так и при объяснении, запоминают упражнения быстрее чем слабые. Различие в запоминании упражнения между спортсменами с разными типами нервной системы объясняется тем, что у слабых по темпераменту новое упражнение приводит к напряженному состоянию. Разделенный подход к обучению будет заключаться в том, что для спортсменов с сильным темпераментом должно преобладать – слово, а для спортсменов со слабым темпераментом – показ.

Средства и методы, направленные на регуляцию психо-эмоционального состояния спортсменов необходимо также применять с учётом индивидуально-личностных особенностей. Для неуравновешенных и «слабых» спортсменов рекомендуется использовать основные методы саморегуляции.

Словесные методы взаимодействия, применяемые с целью понижения психической напряженности, рекомендуется использовать следующим образом:

- переводить внимание спортсменов, разными способами, для позитивных эмоциональных реакций;
- стараться переключать мысли атлетов не на результат, а на технические действия;
- использовать приёмы самоубеждения, направленные на самоуспокоение, которые связаны с представлением о собственной хорошей подготовленности, слабости соперника, о снижении ответственности за результаты выступления;
- применять самоприказы типа «Успокойся», «Не волнуйся», «Возьми себя в руки» и другие.

Приёмы, которые связаны с использованием движений, поз и внешних воздействий, которые приводят к понижению уровня возбуждения:

- произвольная задержка выразительных движений, характерных возбуждённому состоянию – внешнее спокойствие;
- произвольная регуляция дыхания путём изменения интервалов вдоха и выдоха, задержек дыхания;
- последовательное расслабление основных и локальных групп мышц;
- успокаивающие приёмы массажа и самомассажа (лёгкое поглаживание, потряхивание).

Приёмы аутогенной, психорегулирующей или психомышечной тренировки, вариант «успокоение».

В зависимости от индивидуальных особенностей для уравновешенных и сильных спортсменов необходимо применять адекватные подходы для регуляции психо-эмоционального состояния. Для повышения уровня возбуждения с целью мобилизации такого спортсмена перед соревнованиями применяют следующие методы:

Словесные и образные самовоздействия:

- сконцентрировать мысли на высокий результат, достижение победы;
- подготовить спортсмена на максимальное применение своих физических и технико-тактических возможностей;
- сформировать у атлета представления о превосходстве над соперником;
- самоубеждение в особенной ответственности за результат выступлений в данном соревновании;
- использовать самоприказы «Отдай все – только выиграй», «Мобилизуй все силы» и другие.

Создать комплекс представлений, который соответствует оптимальной мобилизационной готовности. Идеомоторные представления о «коронных» комбинационных действиях, приводящих к выигрышу.

Приёмы, которые связаны с использованием упражнений (разминка перед соревновательным поединком), выполнением движений, которые способствуют повышению уровня возбуждения:

- использовать «тонизирующие» движения: быстрые наклоны, выпрыгивания из приседа;
- произвольная регуляция дыхания с применением кратковременной гипервентиляции;
- применять элементы разминки с имитацией «коронных» действий;
- тонизирующие приёмы массажа и самомассажа (разминание, растирание, поколачивание);
- приёмы аутогенной, психорегулирующей или психомышечной тренировки (вариант «мобилизация»).

Следовательно, применение современных средств и методов регуляции психо-эмоциональных состояний спортсменов в спортивной деятельности смогут значительно мобилизовать их в период значительной нагрузки в тренировочном процессе и перед ответственными соревнованиями.

Заключение

Исходя из выше сказанного, можно сделать вывод о том, что дзюдо является одним из самых сложных видов единоборств. В процессе поединка спортсмену необходимо быстро реагировать на динамично меняющиеся ситуации, для этого ему необходимо наряду с высоким уровнем развития физических кондиций и технико-тактического мастерства, владеть умением регулировать психо-эмоциональное состояние. Проблема психологической подготовки в единоборствах, в том числе регуляция различных психо-эмоциональных состояний у спортсменов различной квалификации занимает важное место в спортивной деятельности. В процессе исследования были выявлены индивидуально-личностные и индивидуально-типологические особенности дзюдоистов, был представлен теоретический анализ средств и методов регуляции психических состояний. Однако эти разработки имеют обобщённый характер и учитывают особенности психических состояний и психологической подготовки спортсменов.

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.

2.1. МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Анкетирование.
4. Педагогическое тестирование.
5. Педагогический эксперимент.
6. Методы математической статистики.

Анализ научно-методической литературы. Изучалась специальная и смежная литература по следующим вопросам: психологическая подготовка спортсменов; факторы и условия психологической подготовки; типы темпераментов; психо-эмоциональное состояние; современные подходы и методы психологической подготовки; регуляция психических состояний.

Педагогическое наблюдение применялось в процессе педагогического эксперимента, и использовалось в ходе изучения: индивидуально-личностных особенностей, технико-тактической подготовленности; соревновательной деятельности спортсменов.

Анкетирование осуществлялось на первом и втором этапе нашего исследования. Данное тестирование включало в себя 4 методики:

- 1) тест-опросник Спилбергера-Ханина (ситуационная и личностная тревожность);
- 2) тест-опросник Г. Айзенка (тип темперамента);
- 3) тест Григорьянц (на самооценку стрессоустойчивости личности);
- 4) опросник САН.

Тест Спилбергера-Ханина – это опросник по исследованию тревожности (Приложение 1).

Опросник состоит из 40 утверждений: 20 предназначены для оценки ситуационной тревожности и 20 для оценки личностной тревожности. Соответственно эти утверждения представлены в 2-х бланках с разными инструкциями.

Интерпретация показателей:

3,5 – 4,0 балла – очень высокая тревожность;

3,0 – 3,4 – высокая тревожность;

2,0 – 2,9 – средняя тревожность;

1,5 – 1,9 – низкая тревожность;

0,0 – 1,4 – очень низкая тревожность.

Тест Г. Айзенка – это опросник по исследованию типа темперамента (Приложение 2).

Для определения типа темперамента, направленности личности спортсменов на внешний мир и результата неуравновешенности процессов возбуждения и торможения с учетом интроверсии и экстраверсии личности, а также эмоциональной устойчивости нами применялся личностный опросник Г. Айзенка. Опросник содержит 57 вопросов, из которых 24 связаны со шкалой экстраверсии - интроверсии, еще 24 - со шкалой нейротизма, остальные 9 входят в контрольную Л-шкалу (шкалу лжи), предназначенную для оценки степени искренности испытуемого при ответах на вопросы (приложение 9).

Экстраверсия: 12–среднее значение, >15 (больше или равно) – экстраверт, >19 (больше или равно) – яркий экстраверт, <9 (меньше или равно) – интроверт, <5 (меньше или равно) – глубокий интроверт.

Нейротизм: 9-13 – среднее значение нейротизма, >15 (больше или равно) – высокий уровень нейротизма, >19 (больше или равно) – очень высокий уровень нейротизма, <7 (меньше или равно) – низкий уровень нейротизма.

Ложь: <4 (меньше или равно) – норма, >4 – неискренность в ответах.

Ключ к опроснику:

Искренность – ответы «да» на вопросы: 6, 24, 36;

ответы «нет» на вопросы: 12, 18, 30, 42, 48, 54.

Экстраверсия – ответы «нет» на вопросы: 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51;
 ответы «да» на вопросы: 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53,
 56.

Нейротизм – ответы «да» на вопросы 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26,
 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

Тест Григорьянц – опросник по исследованию самооценки стрессоустойчивости личности (Приложение 3).

Состоит из 18 вопросов, на каждый вопрос следует ответить «Редко», «Иногда», «Часто» (таблица 3)

Таблица 3

Интерпретация показателей:

Суммарное число баллов	Уровень стрессоустойчивости
51-54	1-очень низкий
53-50	2-низкий
49-46	3-ниже среднего
45-42	4-чуть ниже среднего
41-38	5-средний
37-34	6-чуть выше среднего
33-30	7-выше среднего
29-26	8-высокий
25-18	9-очень высокий

Опросник САН, предназначен для определения самочувствия, активности, настроения. Испытуемых просят соотнести свое состояние с рядом признаков по многоступенчатой шкале. Шкала состоит из индексов (3 2 1 0 1 2 3) и расположена между тридцатью парами слов противоположного значения, отражающих подвижность, скорость и темп протекания функций (активность), силу, здоровье, утомление (самочувствие), а также характеристики эмоционального состояния (настроение).

Ключ к тесту:

- Вопросы на самочувствие- 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

- Вопросы на активность- 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.
- Вопросы на настроение- 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30 (Приложение 4).

Педагогическое тестирование применялось с целью определения: технико-тактической (ТТП) подготовленности спортсменов и результатов в ходе соревновательной деятельности. Условия проведения контрольных испытаний (время, место проведения и др.) в группе были одинаковыми.

Технико-тактические действия оценивались экспертной комиссией, состоящей из трех специалистов: тренер-преподаватель высшей категории Г.Ю. Баргояков, Заслуженные тренеры России – Г.Е. Давыдов, А.Р. Фаттахов, по предложенным критериям оценки (Таблица 4).

Для определения уровня технико-тактической подготовленности, в работе использовались однонаправленные комбинации в стойке: зацеп голенью снаружи (Ko-soto-gake)- бросок через бедро (Uki-goshi), передняя подсечка под отставленную ногу (Harai- tsurikomi-ashi)-бросок через спину с захватом руки на плечо (Seoi-nage), боковая подсечка в темп шагов (Okuri-ashi-barai)- бросок через плечи (Kata-guruma).(таблица 7).

Таблица 4

**Критерии оценки технико-тактических
двигательных действий дзюдоистов 17-18 лет**

Критерии оценки	Баллы	Оценка
Технико-тактические действия выполнены четко, слитно, с максимальной амплитудой, с фиксацией в финальной фазе	5	Отлично
Технико-тактические действия выполнены с незначительными задержками	4	Хорошо
Технико-тактические действия выполнены со значительными задержками	3	Удовлетворительно

Критерием оценки соревновательной деятельности дзюдоистов 17-18 лет служили количество выигранных схваток на первенствах: Тюменской области, Уральского федерального округа, Первенства России, на начало

эксперимента оценивались схватки в 2016-2017 г.г., на конечном этапе исследования – 2017-2018г.г (таблица 8).

Педагогический эксперимент является одним из основных методов исследования в магистерской работе. В экспериментальную группу вошли 9 дзюдоистов в возрасте 17-18 лет, группы спортивного совершенствования 1 года обучения, примерно равных по уровню развития физических качеств, и технического мастерства, 4 спортсмена имели звание Мастера спорта России и 5 – КМС. В свою очередь экспериментальная группа была поделена на 4 подгруппы: в первую группу (Гр-1) вошли дзюдоисты, имеющие тип темперамента – холерики; во вторую (Гр-2) – сангвиники; в третью (Гр-3) – меланхолики; в четвертую (Гр-4) – флегматики. В экспериментальной группе тренировочный процесс осуществлялся по утвержденной в ГАУ ТО «Центр Олимпийской подготовки» «Тюмень-дзюдо» программе раз в неделю по 4 часа. Во время тренировочных занятий использовалась как стандартная методика тренировки, так и упражнения на концентрацию психо-эмоционального состояния, аутотренинга (самовнушение, позволяющее человеку самостоятельно снять нервное перенапряжение и мышечное напряжение) которые выполнялись в ходе тренировочного процесса, а также самостоятельно в домашних условиях.

Методы математической статистики. Математическая статистика применялась для обработки цифрового материала, полученного в результате исследований. При этом определялись следующие параметры: \bar{X} – средняя арифметическая величина (M), m – ошибка средней, G – среднее квадратичное отклонение. Достоверность различий между средними значениями оценивались по t -критерию Стьюдента при 5% уровне значимости.

2.2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось в период с сентября 2016 года по май 2018 года в ГАУ ТО «Центр Олимпийской подготовки «Тюмень-дзюдо». Работа над магистерской работой проходила в три этапа:

На первом этапе (ноябрь 2016 - август 2017г.) была определена тема исследования, поставлены цели и задачи, определялись методы, проводился анализ литературных источников, были изучены исходные индивидуально-личностные особенности дзюдоистов, уровень технико-тактической подготовленности и результаты выступлений на соревнованиях дзюдоистов 17-18 лет.

На втором этапе (сентября 2017г. – апрель 2018г.) проводился формирующий эксперимент, сравнивались результаты исследования.

На третьем этапе (май-июнь 2018 года) были обобщены и систематизированы результаты исследования, сформулированы выводы, осуществлялось завершение работы.

2.3. РЕЗУЛЬТАТЫ НАЧАЛЬНОГО ЭТАПА ИССЛЕДОВАНИЯ

Показатели индивидуально-личностных особенностей дзюдоистов 17-18 лет на начало эксперимента представлены в таблице 5.

В ходе изучения типов темперамента по методике Г. Айзенка мы выявили, что в группе дзюдоистов 17-18 лет преобладающим типом темперамента является – холерический, 4 человека (44 %), таким образом, у спортсменов Гр-1 нервная система определяется преобладанием возбуждения над торможением. В Гр-2 вошли дзюдоисты – сангвиники 2 человека (22%), им свойственна сильная, уравновешенная, подвижная нервная система. В Гр-3 – меланхолики – 2 человека (по 22%) – это дзюдоисты со слабой нервной системой. В Гр-4 был один представитель – флегматик (11%), обладает сильной, уравновешенной, но инертной нервной системой.

Исследование тревожности спортсменов по опроснику Спилбергера-Ханина, свидетельствуют о том, что у:

- холериков чаще всего преобладает средняя тревожность (75%, 2,0-2,9 балла);
- сангвиников – низкая и очень низкая (по 50%, 1,5- 1,9 / 0,0- 1,4 балла);
- меланхоликов – средняя и очень низкая (по 50%, 2,0- 2,9 / 0,0- 1,4 балла);
- флегматика – высокая тревожность (100%, 3,0-3,4 балла)

Показатели дзюдоистов в тесте Григорьянца «Самооценка стрессоустойчивости личности», свидетельствуют о том, что холерики (Гр-1) – чаще всего имеют средний уровень (50%, сумма баллов 41-38), сангвиники (Гр-2) – высокий уровень и выше среднего (по 50%, сумма баллов 33-30/ 29-26), меланхолики (Гр-3) – высокий (100%, сумма балов 29-26) и флегматик (Гр-4) – ниже среднего уровня стрессоустойчивости (100%, сумма баллов 49-46).

Результаты индивидуально-личностных особенностей дзюдоистов 17-18 лет на начало эксперимента (%)

№ Гр	Опросник Спилбергера-Ханина								Тест Григорьянц					
	«Ситуационная тревожность»				«Личностная тревожность»				«Самооценка стрессоустойчивости личности»					
	Уровень								Уровень					
	очень низкая	низкая	Средняя	Высокая	очень низкая	Низкая	Средняя	высокая	ниже ср.	чуть ниже ср.	средний	чуть выше ср.	выше ср.	высокий
Гр-1		25	75			25	75			25	50	25		
Гр-2	50	50			50	50							50	50
Гр-3	50		50		50		50							100
Гр-4				100				100	100					

Изучение психического состояния по методике самочувствия, активности и настроения (САН) показало, что в Гр-1 в среднем психическое состояние в пределах умеренного, в Гр-2 – умеренное, в Гр-3 – неблагоприятное, в Гр-4 – неблагоприятное (Таблица 6).

Таблица 6

Показатели самочувствия, активности, настроения дзюдоистов 17-18 лет на начало эксперимента

Показатели	ГР-1	ГР-2	ГР-3	ГР-4
САН(самочувствие)	4,7	4,8	3,6	4,0
САН (активность)	4,9	4,9	3,7	3,7
САН(настроение)	4,8	5,0	3,9	4,1
(X)	4,8	4,9	3,73	3,93

Результаты технико-тактической подготовленности дзюдоистов 17-18 лет свидетельствуют в основном о хорошей оценке выполнения упражнений в группах 1 и 2, а в группах 3 и 4 удовлетворительно (таблица 7)

Таблица 7

**Показатели технико-тактической подготовленности дзюдоистов
17-18 лет на начальном этапе исследования
2016-2017 г.г. (M ± m)**

Технико-тактические действия	Группа 1	Группа 2	Группа 3	Группа 4
«Зацеп голенью снаружи» (Ko-soto-gake) - «Бросок через бедро» (Uki-goshi)	4,0±0	4,0±0,58	3,67±0,33	3,67±0,33
Оценка	хорошо	Хорошо	удовл.	удовл.
«Передняя подсечка под отставленную ногу» (Harai-tsurikomi-ashi)-«Бросок через спину с захватом руки на плечо» (Seoi-nage)	4,0±0	4,33±0,33	3,33±0,33	3,33±0,33
Оценка	хорошо	Хорошо	удовл.	удовл.
«Боковая подсечка в темп шагов» (Okuri-ashi-barai)-«Бросок через плечи» (Kata-guruma)	4,33±0,33	4,0±0	3,0±0	3,67±0,33
Оценка	хорошо	Хорошо	удовл.	удовл.

Показатели в экспериментальной группе, в комбинациях в стойке соответствовали:

- «зацеп голенью снаружи» (Ko-soto-gake) – «бросок через бедро» (Uki-goshi): в Гр-1– 4,0±0 баллам и оценке «хорошо»; Гр-2– 4,0±0,58 баллам и оценке «хорошо»; Гр-3– 3,67±0,33 баллам и оценке «удовлетворительно»; Гр-4 – 3,67±0,33 баллам и оценке «удовлетворительно».

- «передняя подсечка под отставленную ногу» (Harai-tsurikomi-ashi)-«бросок через спину с захватом руки на плечо» (Seoi-nage): в Гр-1 –

4,0±0 баллам и оценке «хорошо»; Гр-2 – 4,33±0,33 баллам и оценке «хорошо»; Гр-3 – 3,33±0,33 баллам и оценке «удовлетворительно»; Гр-4 – 3,33±0,33 баллам и оценке «удовлетворительно».

- «боковая подсечка в темп шагов» (Okuri-ashi-barai)- «бросок через плечи» (Kata-giguma): в Гр-1 – 4,33±0,33 баллам и оценке «хорошо»; Гр-2 – 4,0±0 баллам и оценке «хорошо»; Гр-3 – 3,0±0 баллам и оценке «удовлетворительно»; Гр-4 – 3,67±0,33 баллам и оценке «удовлетворительно».

Сравнивая показатели соревновательной деятельности дзюдоистов 17-18 лет на начальном этапе исследования (табл.8), мы пришли к выводу, что в среднем больше выигранных схваток наблюдалось в группе 1, менее в группе 4. В Гр-1 количество выигранных схваток на Первенстве Области – 10, на Первенстве Уральского Федерального округа – 8, на Первенстве России – 3. В Гр-2 количество выигранных схваток на Первенстве Области – 7, на Первенстве Уральского федерального округа – 6, на Первенстве России – 2. У дзюдоистов Гр-3 количество выигранных схваток на Первенстве Области – 4, на Первенстве Уральского Федерального округа – 2, на Первенстве России – 0. В Гр-4 на Первенстве Области – 3 выигранные схватки, на Первенстве Уральского Федерального округа – 1, на Первенстве России – 0. Общее количество выигранных встреч у холериков – 21, сангвиников – 15, меланхоликов – 6, флегматиков – 4.

Таблица 8

Показатели соревновательной деятельности дзюдоистов

17-18 лет на начальном этапе исследования 2016-2017 г.г.

(количество выигранных схваток)

Группы	Область	УРФО	Россия
1	10	8	3
2	7	6	2
3	4	2	0
4	3	1	0

В процессе педагогического исследования в экспериментальной группе спортсменов мы определили индивидуально-личностные особенности и выявили ошибки при выполнении технико-тактических двигательных действий в стойке и комбинациях, влияющие на их эффективность их выполнения.

В Гр-1: индивидуально-личностные особенности: вспыльчивость, раздражённое состояние, несдержанность и резкость; средний уровень стрессоустойчивости личности; средний уровень тревожности. Выполнение технико-тактических действий сопровождается: нестабильностью выполнения двигательных действий; недостаточным контролем соперника в третьей фазе двигательного действия – полет и приземление. От регламентированных действий (комбинаций) наблюдается быстрое эмоциональное утомление спортсменов.

В Гр-2: индивидуально-личностные особенности: эмоциональная напряженность, сопровождающаяся беспокойством, страхами и опасениями, распыленность интересов; излишняя самоуверенность, высокий уровень стрессоустойчивости личности; низкий уровень тревожности. Выполнение технико-тактических действий сопровождается: недостаточно точными движениями руками, ногами, туловищем, сопряженных между собой во времени и пространстве, концентрацией при выполнении комбинации в целом. От регламентированных действий (комбинаций) наблюдается быстрое эмоциональное утомление спортсменов.

В Гр-3: индивидуально-личностные особенности: замкнутость и неуверенность; высокий уровень стрессоустойчивости личности; низкая тревожность. Выполнение технико-тактических действий сопровождается: недостаточным контролем соперника в первой фазе двигательного действия – захват и выведение из равновесия; неумение сохранять и изменять положение тела в пространстве, низкая скорость выполнения двигательных действий.

В Гр-4: индивидуально-личностные особенности: вялость и безучастие к окружающему; ниже среднего уровень стрессоустойчивости личности; высокая тревожность. Выполнение технико-тактических действий сопровождается: недостаточным контролем соперника в первой и третьей фазах двигательного действия – захват и выведение из равновесия, полет и приземление; низкая скорость выполнения приёмов.

В целях регуляции психо-эмоционального состояния дзюдоистов, а также исправления ошибок в технико-тактических двигательных действиях (стойка, комбинации) был предложен комплекс методических мероприятий регуляции психо-эмоционального состояния дзюдоистов 17-18 лет, включающий психотехнические игры и упражнения для каждой сформированной группы дзюдоистов 17-18 лет.

2.4. ПРОЕКТИРОВАНИЕ И РЕАЛИЗАЦИЯ КОМПЛЕКСА МЕТОДИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ РЕГУЛЯЦИИ ПСИХО-ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ДЗЮДОИСТОВ 17-18 ЛЕТ

Результаты спортсменов в соревновательной деятельности, обладающих одинаковой физической и функциональной подготовкой, не всегда положительный. Причин существует несколько, главная причина – это эмоции. Эмоциональные переживания в период состязаний, нервозность, в канун состязаний, отличаются существенной интенсивностью, стремительной сменой состояний, насыщенностью проходящих действий. В период состязаний, поражение одного технического действия (ещё не схватки в целом, а только лишь одного судьями оцененного действия) приводит к срыву деятельности зачастую к её хаотичности, в том числе и у мастеров международного класса. Помимо этого, в период состязания зачастую появляются крайне небезопасные, экстремальные условия, которые принуждают спортсмена функционировать на пределе своих способностей. Удачное выступление дзюдоистов в состязаниях зависит не только от

физической и технико-тактической подготовленности, но и от их психологической готовности.

Психологическая подготовка в центре Олимпийской подготовки предусматривает формирование личности дзюдоистов и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Согласно утвержденной программе ГАУ ТО «Центр Олимпийской подготовки «Тюмень-дзюдо» на психологическую подготовку спортсменов в группе спортивного совершенствования первого года обучения, в год отводится 74 часа. Используются все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности.

Основными задачами психологической подготовки является привитие неизменного интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В работе с дзюдоистами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия. Методами словесного воздействия являются: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение и др. К методам смешанного воздействия относятся: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, которые направлены на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к

самоконтролю; в заключительной части - совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценки результативности воспитательной работы и психолого-педагогических влияний в учебно-тренировочном процессе выполняются с помощью педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, которые характеризуют личность спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и применяются для внесения поправок в учебно-тренировочный процесс и планирования воспитательной работы и психологической подготовки спортсмена.

После проведения педагогического эксперимента у дзюдоистов 17-18 лет в исследуемой группе, мы выявили проблемные зоны, подобрали комплекс методических мероприятий регуляции психо-эмоционального состояния и способы совершенствования технико-тактических действий (таблица 9).

В целях регуляции психо-эмоционального состояния в ГР-1 мы предлагаем следующие средства и методы:

1. выполнение упражнения «Дышим животом», которое направлено на общее расслабление организма. Медленный и постепенный вдох – выдох является успокаивающим. Дышать животом. Внимательно следить за тем, чтобы грудная клетка практически не принимала участия в дыхании. Для контроля положить ладонь левой руки на грудь, правой – на живот. Время выполнения определяется самостоятельно спортсменом. Выполнять после выполнения тяжелой физической нагрузки, тренировочного процесса, во время соревнований при эмоциональном возбуждении (Приложение 5).

2. элементы приёмов психомышечной тренировки (вариант «успокоение»).

Таблица 9

Комплекс методических мероприятий по регуляции психо-эмоционального состояния дзюдоистов

Группы	Зона интенсивности (ЧСС)	Содержание	Методические рекомендации
Гр-1 (холерика)	Субмаксимальная - ЧСС > 180 уд/ мин	- упражнение «Дышим животом»; - элементы приёмов психомышечной тренировки (вариант «успокоение»); - комбинация «подсечка под выставленную ногу-бросок через спину». 4 подхода: 1- 30 сек, 2-40 сек, 3- 50 сек, 4-1 минута, отдых – 40-60 секунд. Интенсивность выполняемых бросков составляет 90-95% от максимально доступной, метод – интервальный	- интересные задачи; - акцент внимания выдержке; - избегать строго регламентированных действий
Гр-2 (сангвиники)	Большой мощности, ЧСС – 160-180 уд/мин	- игра «Заблудившийся рассказчик»; - элементы приёмов психомышечной тренировки (вариант «мобилизация»); - комбинация «подсечка – передняя подножка/ передняя подножка – подсечка». 4 подхода: 1 – 1-2 мин (ЧСС-180), 2 – 4-5 мин, 3 – 1-2 мин, 4 – 4-5 мин (ЧСС-160), отдых между подходами 2-3 минуты, метод – интервальный	- смена комбинаций; - варьирование интенсивности
Гр-3 (меланхолики)	Умеренная мощность, ЧСС – 140-160 уд/мин	- игра «Термометр»; - успокаивающие приёмы массажа, самомассажа (лёгкое поглаживание, потряхивание); - комбинация «задняя подножка-удержание сбоку». 4 подхода по 5 минут, отдых между подходами по 3 минуты, метод – непрерывный - аутогенная тренировка.	- внушение уверенности; - похвала за проявленные успехи
Гр-4 (флегматики)	Умеренная мощность, ЧСС – 140-160 уд/мин.	- игра «Конденсатор»; - тонизирующие приёмы массажа, самомассажа (разминание, растирание, поколачивание); - комбинация «подсечка в темп шагов – удержание поперёк». 4 подхода по 5 мин, отдых между подходами 3 минуты, метод – непрерывный. - аутогенная тренировка.	- вовлекать в активную деятельность; - моделировать соревновательные ситуации на тренировочных занятиях

Психомышечная тренировка (ПМТ) – это метод психического самовнушения, при котором работа мозга сосредоточена в основном на «тренировке представлений». Основное содержание метода составляют словесные формулы, вариант «успокоение», и вариант «мобилизация».

Вариант «успокоение» ПМТ направлен на ускоренный отдых и обеспечение стабильного психического состояния, снятие различных проявлений излишнего возбуждения, возникающего: во время тяжелой физической нагрузки; в процессе подготовки к непосредственному участию в предстоящем конкретном соревновании; перед самими соревнованиями.

Исходное положение: сидя на скамейке, полулёжа на кресле, лёжа.

Примеры успокаивающих словесных формул:

1. «Я расслабляюсь и успокаиваюсь»;
2. «Мои руки полностью расслабленные, теплые, неподвижные»;
3. «Мои ноги полностью расслабленные, теплые, неподвижные»;
4. «Мое туловище, полностью расслабленное, теплое, неподвижное»;
5. «Моя шея, полностью расслабленная, теплая, неподвижная»;
6. «Мое лицо, полностью расслабленное, теплое, неподвижное»;
7. «Состояние приятного (полного, глубокого) покоя».

Время выполнения 2-3 минуты. Чем больше расслабляются скелетные мышцы, тем ниже уровень бодрствования головного мозга, тем быстрее приходит в норму нервная система и снижается эмоциональная напряженность спортсменов.

При выполнении данных упражнений от спортсменов требуется особенно фиксировать внимание на собственных действиях, и систематически работать над собой и выполнять их в процессе тренировочной, соревновательной деятельности, а также в не спортивной деятельности во время различных ситуациях.

Для совершенствования технико-тактических действий дзюдоистов комплекс упражнений включал выполнение связки приемов: «подсечка под выставленную ногу – бросок через спину» с разных захватов, положений в

обе стороны. Продолжительность выполнения комбинации бросков в 4 подхода: 1 – 30 секунд; 2 – 40 секунд; 3 – 50 секунд; 4 – 1 минута, отдых между подходами 40-60 секунд. Зона интенсивности нагрузки – субмаксимальная, интервальный метод, интенсивность выполняемых бросков составляет 90-95% от максимально доступной, ЧСС свыше 180 уд/мин.

Перед спортсменами данной группы следует непрерывно ставить новые, по возможности интересные задачи, которые требовали бы от него сосредоточенности и напряжения, необходимо постоянно включать его в активную деятельность. Больше внимания уделять выдержке и самообладанию. Избегать строго регламентированных действий.

Для регуляции психо-эмоционального состояния в ГР-2 мы предлагаем следующие средства и методы:

1. игра «Заблудившийся рассказчик», является одним из способов выработки внутреннего контроля, время выполнения определяется самостоятельно спортсменом (Приложение 6); выполнять за 15-20 мин перед тренировкой, перед тяжелой физической нагрузкой, соревновательной деятельностью, главное правило – работать над своим вниманием.

2. элементы приёмов психомышечной тренировки (вариант «мобилизация»). Вариант «мобилизация» направлен на повышение уровня бодрствования, обретение отличного самочувствия, и избавление от неприятных ощущений (сонливости, вялости, отсутствия сил).

Мобилизующие словесные формулы:

1. «Я полон энергии»;
- 2.«Сердце бьется сильно, энергично, учащенно»;
3. «Все мышцы легкие, упругие, сильные»;
4. «Я все бодрее и бодрее!»;
5. «В себе уверен»;
- 6.«Я готов действовать».

Время выполнения 2-3 минуты.

При выполнении данных упражнений от борцов требуется особенно сосредоточить внимание на собственных действиях, и систематически работать над собой и выполнять их в процессе тренировочной, соревновательной деятельности, а также в не спортивной деятельности во время различных ситуациях.

Для совершенствования технико-тактических действий дзюдоистов комплекс упражнений включал выполнение комбинации, состоящей из приёмов: «подсечка – передняя подножка/ передняя подножка – подсечка». Начинать комбинацию, с набором захвата, выполнять броски в зоне большой мощности – ЧСС – 160-180 уд/мин., интервальным методом. Продолжительность выполнения комбинации в 4 подхода от 1-2 мин, до 4-5 мин. Первый подход – 1-2 мин, второй – 4-5 мин, третий – 1-2 мин, четвертый – 4-5 мин. Отдых между подходами 2-3 минуты.

Для спортсменов данной группы необходима частая смена комбинаций, варьирование интенсивности в тренировочной деятельности, постоянные новые, интересные задачи. Побуждение к овладению и использования: широкого круга приемов и способов ведения соревновательной борьбы.

В целях регуляции психо-эмоционального состояния в ГР-3 мы предлагаем следующие средства и методы:

1. Игра «Термометр», направлена на релаксацию, время выполнения определяется самостоятельно спортсменом; выполнять после тренировки, тяжелой физической нагрузки, соревновательной деятельности (Приложение 7).
2. Успокаивающие приёмы массажа и самомассажа (лёгкое поглаживание, потряхивание).
3. Внушение уверенности; переключать мысли на технику действий, а не на результат.
4. аутогенная тренировка: самоприказы – «успокойся», «не волнуйся», «возьми себя в руки».

Для совершенствования технико-тактических действий дзюдоистов комплекс упражнений включал выполнение комбинации «стойка-партер»,

состоящая из приёмов: «задняя подножка – удержание сбоку». Обращать внимание на правильность выполнения броска с последующим контролем в партере. Тренировочный процесс проходит в умеренной мощности – ЧСС – 140-160 уд/мин, метод – непрерывный. Продолжительность выполнения комбинации 4 подхода по 5 минут, отдых между подходами 3 минуты.

Для спортсменов данной группы необходимо не только объяснять, но и больше показывать технико-тактические действия, тренировочный процесс проводить в одном режиме; уделять индивидуально подчеркнутое внимание, внушать уверенность, вовремя похвалить за малейшие проявленные успехи, решительность и волю. Побуждать к овладению и использованию излюбленных, "коронных" приемов.

В целях регуляции психо-эмоционального состояния в ГР-4 мы предлагаем следующие средства и методы:

1. игра «Конденсатор», направлена на сильное активизирующее воздействие, время выполнения 2-3 минуты; выполнять перед тренировкой за 5-10 мин, перед основными соревновательными поединками (Приложение 8).

2. тонизирующие приёмы массажа и самомассажа (разминание, растирание, поколачивание);

3. сосредоточить мысли на достижение победы, высокого результата;

4. аутогенная тренировка: самоприказы – «Отдай все – только выиграй», «Мобилизуй все силы».

Для совершенствования технико-тактических действий дзюдоистов комплекс упражнений включал выполнение комбинации «стойка-партер», состоящая из приёмов: «подсечка в темп шагов – удержание поперёк». Уделять внимание на выведении из равновесия, осуществлять бросок с небольшим сопротивлением; плотный контроль в партере, тренировочный процесс проходит в умеренной мощности – ЧСС – 140-160 уд/мин., метод – непрерывный. Продолжительность выполнения комбинации 4 подхода по 5 минут, отдых между подходами 3 минуты.

Для спортсменов данной группы следует использовать задания на длительный период, нельзя быстро переключать с одной задачи на другую. Моделировать соревновательные ситуации на тренировочных занятиях. Флегматики требуют к себе систематического внимания, их необходимо вовлекать в активную деятельность и заинтересовать.

ГЛАВА 3 РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Проводя тренировочные занятия в исследуемой группе по предложенному нами плану, мы пришли к выводу, что предложенный комплекс методических мероприятий регуляции психо-эмоционального состояния с учётом индивидуально-личностных особенностей дзюдоистов 17-18 лет эффективно влияет на повышение уровней ситуационной и личностной тревожности, самооценке стрессоустойчивости личности, САН, технико-тактической подготовленности, а также личные результаты в соревновательной деятельности различного масштаба. Это мы можем увидеть по результатам заключительного тестирования и сравнить их с результатами начального тестирования. После проведения эксперимента наблюдалась положительная динамика в ситуационной и личностной тревожности, самооценки стрессоустойчивости личности, САН, также в технико-тактической подготовленности, и соревновательной деятельности дзюдоистов (таблица 10, 11, 12, 13).

Таблица 10

Показатели индивидуально-личностных особенностей дзюдоистов 17-18 лет после эксперимента (%)

№ Гр	Опросник Спилбергера- Ханина								Тест Григорьянц					
	«Ситуационная тревожность»				«Личностная тревожность»				«Самооценка стрессоустойчивости личности»					
	Уровень								Уровень					
	очень низкая	низкая	Средняя	высокая	очень низкая	Низкая	Средняя	Высокая	ниже ср.	чуть ниже ср.	Средний	чуть выше ср.	выше ср.	высокий
Гр-1		25	75			25	75			25	50	25		
Гр-2		50	50			50	50						50	50
Гр-3		50	50			50	50							100
Гр-4			100				100				100			

Исследование тревожности спортсменов по опроснику Спилбергера-Ханина, свидетельствуют о том, что у:

- холериков тревожность осталась без изменений – средняя (75%);
- сангвиников – средняя и низкая (по 50%);
- меланхоликов – средняя и низкая (по 50%);
- флегматика – средняя тревожность (100%).

Показатели дзюдоистов в тесте Григорьянца «Самооценка стрессоустойчивости личности», свидетельствуют о том, что у холериков (Гр-1) показатели без изменений – преобладает средний уровень стрессоустойчивости (50%), сангвиники (Гр-2) без изменений – высокий уровень и выше среднего (по 50%), меланхолики (Гр-3) без изменений – высокий (100%) и флегматик (Гр-4) – средний уровень стрессоустойчивости (100%)

Изучение психического состояния по методике самочувствия, активности и настроения (САН) показало положительную динамику во всех группах, у холериков – (1,07), у сангвиников (1,03), у меланхоликов (1), и у флегматиков (1). В Гр-1 в среднем психическое состояние в пределах благоприятного, в Гр-2 – благоприятное, в Гр-3 – умеренное, в Гр-4 – умеренное (таблица 11).

Таблица 11

**Показатели самочувствия, активности, настроения
дзюдоистов 17-18 лет после эксперимента**

Показатели	ГР-1	ГР-2	ГР-3	ГР-4
САН(самочувствие)	5,9	5,9	4,8	5,0
САН (активность)	5,9	5,9	4,6	4,9
САН(настроение)	5,8	6,0	4,8	4,9
(X)	5,87	5,93	4,73	4,93
Положительная динамика	1,07	1,03	1	1

Результаты технико-тактической подготовленности дзюдоистов 17-18 лет свидетельствуют о том, что в среднем в Гр-1 прирост ТТД на 11%, в Гр-2 – 9%, в Гр-3 – 8%, в Гр-4 – 8%(таблица 12).

Таблица 12

**Показатели технико-тактической подготовленности дзюдоистов
17-18 лет на заключительном этапе исследования 2017-2018 г.г.(%)**

Технико-тактические действия	Группа 1	Группа 2	Группа 3	Группа 4
«Зацеп голенью снаружи» (Ko-soto-gake) - «Бросок через бедро» (Uki-goshi)	14	7	8	8
«Передняя подсечка под отставленную ногу» (Harai-tsurikomi-ashi) - «Бросок через спину с захватом руки на плечо» (Seoi-nage)	20	0	0	9
«Боковая подсечка в темп шагов» (Okuri-ashi-barai) - «Бросок через плечи» (Kata-guruma)	0	20	18	8
Прирост %	11	9	8	8

Показатели технико-тактической подготовленности после исследования:

- «зацеп голенью снаружи» (Ko-soto-gake) – «бросок через бедро» (Uki-goshi): в Гр-1 – улучшились на 14%; Гр-2– на 7%; Гр-3– на 8%; Гр-4 – на 8%.

- «передняя подсечка под отставленную ногу» (Harai-tsurikomi-ashi)- «бросок через спину с захватом руки на плечо» (Seoi-nage): в Гр-1 – повысились на 20%; Гр-2 – остались без изменений; Гр-3 – остались без изменений; Гр-4 – увеличились на 9%.

- «боковая подсечка в темп шагов» (Okuri-ashi-barai)- «бросок через плечи» (Kata-guruma): в Гр-1 – остались без изменений; Гр-2 – повысились на 20%; Гр-3 – на 18%; Гр-4 – на 8%.

Сравнивая показатели соревновательной деятельности дзюдоистов 17-18 лет на заключительном этапе исследования, мы пришли к выводу, что в среднем больше выигранных схваток наблюдалось в группе 1, менее в группе 4. В среднем в Гр-1 прирост показателей на 52%, в Гр-2 на 60%, в Гр-3 на 50%, в Гр-4 на 75% (таблица 13).

Таблица 13

**Показатели соревновательной деятельности дзюдоистов
17-18 лет на заключительном этапе исследования 2017-2018 г.г.
(количество выигранных схваток)**

Группы	Область	УРФО	Россия	Прирост %
1	15	11	6	52%
2	10	9	5	60%
3	5	3	1	50%
4	4	2	1	75%

Наблюдалась положительная динамика в соревновательной деятельности дзюдоистов 17-18 лет: в Гр-1 количество выигранных схваток на Первенстве Области – 15, на Первенстве Уральского Федерального округа – 11, на Первенстве России – 6; в Гр-2 количество выигранных схваток на Первенстве Области – 10, на Первенстве Уральского федерального округа – 9, на Первенстве России – 5; в Гр-3 количество выигранных схваток на Первенстве Области – 5, на Первенстве Уральского Федерального округа – 3, на Первенстве России – 1; в Гр-4 на Первенстве Области – 4 выигранные схватки, на Первенстве Уральского Федерального округа – 2, на Первенстве России – 1.

Рассматривая изменения показателей индивидуально-личностных особенностей после педагогического эксперимента в сформированных группах дзюдоистов, мы пришли к выводу, что (таблица 14):

Показатели индивидуально-личностных особенностей после педагогического эксперимента

Методики	Показатели							
	до эксперимента				после эксперимента			
	Гр-1	Гр-2	Гр-3	Гр-4	Гр-1	Гр-2	Гр-3	Гр-4
Ситуационная и личностная тревожность	Средняя	Низкая, Очень низкая	Средняя, Очень низкая	Высокая	Средняя	Средняя, Низкая	Средняя, Низкая	Средняя
Самооценка стрессоустойчивости	Средний	Высокий, Выше среднего	Высокий	Ниже среднего	Средний	Высокий, Выше среднего	Высокий	Средний

Изменения показателей ситуационной и личностной тревожности свидетельствуют, о том, что:

- в Гр-1 – изменений не наблюдалось – средняя тревожность у 75% спортсменов;

- в Гр-2 – до исследования была низкая и очень низкая по 50%, стала средняя и низкая по 50%;

- в Гр-3: до исследования была средняя и очень низкая по 50%, стала средняя и низкая по 50%;

- в Гр-4: до исследования была высокая 100%, стала средняя 100%.

Изменения показателей самооценки стрессоустойчивости личности:

В Гр-1 результаты без изменений – до исследования был средний уровень 50%, после средний уровень 50%;

Гр-2 изменений нет, до и после исследования – высокий уровень и выше среднего по 50%;

Гр-3 без изменений, до и после исследования – высокий уровень 100%;

В Гр-4 до исследования был уровень ниже среднего 100%, после средний уровень 100%.

По результатам дзюдоистов исследования САН, видно, что в каждой группе показатели имеют положительную динамику (таблица 15):

В Гр-1 в среднем психическое состояние в пределах благоприятного, в Гр-2 – благоприятное, в Гр-3 – умеренное, в Гр-4 – умеренное В Гр-1 (1,07), Гр-2 (1,03), Гр-3 (1), в Гр-4 (1).

Таблица 15

**Показатели самочувствия, активности, настроения
дзюдоистов 17-18 лет**

Данные	Показатели			
	Гр-1	Гр-2	Гр-3	Гр-4
До	4,8	4,9	3,73	3,93
После	5,87	5,93	4,73	4,93
Динамика	1,07	1,03	1	1

По показателям технико- тактической подготовленности у спортсменов следующие результаты (таблица 16):

после исследования в Гр-1 по технико-тактическим действиям был прирост по всем трём комбинациям приёмов на 34%;

в Гр-2 по всем трём комбинациям приёмов показатели улучшились на 27%;

в Гр-3 по трём комбинациям приёмов показатели стали лучше на 26%;

и в Гр-4 показатели технико-тактических действия увеличились на 25%.

По средним показателям технико-тактических действий, видна положительная динамика:

У холериков прирост показателей – 11%, сангвиников – 9%, меланхоликов – 8%, и у флегматиков 8%.

**Показатели технико-тактической подготовленности дзюдоистов
17-18 лет, (%)**

Данные	Показатели ТТД			
	Гр-1	Гр-2	Гр-3	Гр-4
Прирост (сумма показателей %)	34	27	26	25
Средние арифметические показатели (%)	11	9	8	8

Рассматривая соревновательную деятельность спортсменов в сформированных группах, мы пришли к выводу, что у дзюдоистов количество выигранных схваток после исследования увеличилось, что в свою очередь говорит о положительной динамике (таблица 17):

Таблица 17

**Показатели соревновательной деятельности дзюдоистов
17-18 лет, (%)**

Соревновательная деятельность	Показатели			
	Гр-1	Гр-2	Гр-3	Гр-4
общее кол-во выигранных схваток (до)	21	15	6	4
общее кол-во выигранных схваток (после)	32	24	9	7
Динамика (%)	52	60	50	75

в Гр-1 до исследования выигранных схваток было 21, стало 32; прирост 52%.

В Гр-2 до исследования было 15 встреч, после 24; прирост 60%.

В Гр-3 количество выигранных схваток до исследования 6, после 9; прирост 50%.

И в Гр-4 до исследования было выиграно 4 встречи, стало 7; прирост 75%.

Таким образом, применение предложенного комплекса методических мероприятий регуляции психо-эмоционального состояния дзюдоистов с учетом индивидуально-личностных особенностей, позволяет спортсменам быть более устойчивее в стрессовых ситуациях в спортивной деятельности, положительно влияет на уровень выполнения технико-тактических действий и результатов в соревновательной деятельности.

ВЫВОДЫ

1. Анализ литературы показал, что проблема подготовки борцов к соревновательной деятельности занимает важное место в теории и практике подготовки спортсменов разной квалификации. В процессе исследования были обобщены цели, задачи, факторы, условия психологической подготовки, средства и методы регуляции психо-эмоциональных состояний спортсменов.

2. Изучение индивидуально-личностных особенностей дзюдоистов на начало исследования в экспериментальной группе: свидетельствует о том, что: у 75% холериков (Гр-1) показатели «ситуационной и личностной тревожности» на среднем уровне тревожности, по 50% сангвиников (Гр-2) имеют – низкий и очень низкий, по 50% меланхоликов (Гр-3) – средний и очень низкий, у флегматика (Гр-4) наблюдался высокий уровень; результаты «самооценки стрессоустойчивости личности», свидетельствуют о том, что 50% дзюдоистов в Гр-1 чаще всего имеют средний уровень, по 50% спортсменов в Гр-2 – высокий уровень и выше среднего, 100% в Гр-3 – высокий, в Гр-4 наблюдался уровень – ниже среднего; показатели САН свидетельствуют о том, что в Гр-1 и Гр-2 в среднем психическое состояние в пределах умеренного, а в Гр-3 и Гр-4 – неблагоприятное.

3. Показатели технико-тактической подготовленности дзюдоистов 17-18 лет свидетельствуют в основном о хорошей оценке выполнения упражнений в Гр-1 и Гр-2, а в Гр-3 и Гр-4 – удовлетворительно. Показатели соревновательной деятельности говорят о том, что общее количество выигранных встреч в Гр-1 – 21, Гр-2 – 15, Гр-3 – 6, Гр-4 – 4.

4. В процессе педагогического исследования в экспериментальной группе спортсменов мы определили индивидуально-личностные особенности и выявили ошибки при выполнении технико-тактических двигательных действий в стойке и комбинациях, влияющие на их эффективность их выполнения.

5. Применение разработанного комплекса методических мероприятий регуляции психо-эмоционального состояния с учётом индивидуально-личностных особенностей дзюдоистов 17-18 лет, позволило в целом снизить уровни: ситуационной и личностной тревожности, так в Гр-1 – изменений не наблюдалось у 75% спортсменов – средний уровень тревожности, в Гр- 2 по 50% спортсменов – средний и низкий, в Гр-3 по 50% занимающихся – средний и низкий, в Гр-4 – средний уровень 100%; самооценки стрессоустойчивости спортсменов, так в Гр-1, Гр-2, Гр-3 результаты остались без изменений: у 50% дзюдоистов – средний уровень, по 50% спортсменов – высокий уровень и выше среднего, 100% – высокий уровень соответственно, а в Гр-4 изменился на средний уровень; результаты САН показали положительную динамику: в Гр-1 и Гр-2 в среднем психическое состояние в пределах благоприятного – 1,07 и 1,03 баллов соответственно, в Гр-3и Гр-4 по1 баллу.

6. Прирост показателей технико-тактических действий составил: в Гр-1 на 11%; в Гр-2 – на 9%; в Гр-3 – на 8%; в Гр-4 – на 8%. Количество выигранных схваток увеличилось: в Гр-1 – прирост составил – 52%; в Гр-2 – 60%; в Гр-3 –50%; в Гр-4 –75%.

7. Применение предложенного комплекса методических мероприятий регуляции психо-эмоционального состояния с учётом индивидуально-личностных особенностей дзюдоистов 17-18 лет позволяет спортсменам быть более устойчивее в стрессовых ситуациях в спортивной деятельности, положительно влияет на уровень выполнения технико-тактических действий и результатов в соревновательной деятельности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Азарных, Т.Д. Темперамент и посттравматические стрессы в юношеском возрасте с учётом фактора пола / Т.Д Азарных // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – С. 10-11.
2. Алаторцев, В.А. Готовность спортсмена к соревнованиям: опыт психологического исследования / В.А. Алаторцев. – Москва: Физкультура и спорт, 2009. – 88 с.
3. Алексеев, А.В. Психическая подготовка в теннисе: идеомоторная, ментальная, медитативная тренировки / А.В. Алексеев. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 120 с.
4. Алексеев, А.В. Себя преодолеть! / А.В. Алексеев. – Москва: ФиС, 1978. – 52 с.
5. Аниканова, Е.А. Психодиагностика беглости мышления с использованием шахматных задач / Е.А. Аниканова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – №3. – С.42.
6. Анохин, П.К. Очерки по физиологии функциональных систем / П.К. Анохин. – Москва: Медицина, 1975. – 166 с
7. Ахатов, А.М. Психологическая подготовка спортсменов. Учебно-методическое пособие / А.М. Ахатов., И.В.Работин. – КамГАФКСиТ, 2008 – 56с.
8. Бабич, Е.Г. Особенности эмоциональных предстартовых состояний профессиональных спортсменов / Е.Г. Бабич, Н.В. Белякова, Е.А. Петрова, Д.В. Савченко // Теория и практика физической культуры. – 2016. – №1. – С.17.
9. Бабушкин, Г.Д. Общая и спортивная психология / Под ред. Г.Д. Бабушкина. – Омск: СибГУФК, 2004. – 132 с.

10. Бабушкин, Е.Г. Формирование спортивной мотивации у боксеров на этапе начальной подготовки: дис. ...канд.пед.наук: 13.00.04 / Евгений Геннадьевич Бабушкин. – Омск, 2000. – 150 с.

11. Бальсевич, В.К. Перспективы развития общей теории технологии спортивной подготовки и физического воспитания / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 2006. – №4. – С.21-26.

12. Бардамов, Г.Б. Научно-методические основы управления подготовкой спортсменов-единоборцев с учетом их этнокультурных особенностей : дис. ...доктор.пед.наук: 13.00.04 / Гаврил Борисович Бардамов. – Улан-Удэ, 2013. – 431 с.

13. Башкин, С.Г. Динамика психических состояний в тренировке и соревновании как фактор управления деятельностью высококвалифицированных баскетболистов: автореф. дис. ... канд.пед.наук: 13.00.04 / Сергей Григорьевич Башкин. – Москва, 1975. – 133 с.

14. Белкин, А.А. Идеомоторная подготовка в спорте / А.А. Белкин. – Москва: ФиС, 1983 – 35 с.

15. Бобровский, А.В. Управление спортивной мотивацией борцов высокой квалификации на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям (на примере дзюдо): автореф. дис. ... канд.пед.наук: 13.00.04 / Андрей Владиславович Бобровский. – Омск, 2005. – 24 с.

16. Бундзен, П.В. Инновационные процессы в развитии технологий психической подготовки и психодиагностики в олимпийском спорте / П.В. Бундзен, Г.К. Коротков. – Москва, 1994. – с.25-30.

17. Венглярский, Г.Б. Управление специальной подготовленностью дзюдоистов высших разрядов на предсоревновательном этапе тренировки: автореф. дис. ... канд.пед.наук: 13.00.04 / Георгий Болеславович Венглярский. – Киев, 1981. – 24 с.

18. Вержбицкий, И.В. Реализация принципа первичности соревнований на начальном этапе подготовки дзюдоистов: дис.

...кан.пед.наук: 13.00.04 / Игорь Владимирович Вержбицкий. – Майкоп, 2012. – 178 с.

19. Волков, Н.К. Динамика предстартового эмоционального состояния борцов и методика его регуляции: автореф. дис. канд.пед.наук: 13.00.04 / Николай Константинович Волков. – Москва, 1976. – 25 с.

20. Воробьев, В. А. Содержание и структура многолетней подготовки юных борцов на современном этапе развития спортивной борьбы: дис. ...доктор.пед.наук: 13.00.04 / Владимир Анатольевич Воробьев. – Санкт-Петербург, 2012. – 300 с.

21. Вяткин, Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности / Б.А. Вяткин. – Москва: ФиС, 1978. – 71 с.

22. Генев, Ф.П. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена / Ф.П. Генев – Москва, 1971. – 94 с.

23. Геселевич, В.А. Предстартовое состояние спортсмена / В.А. Геселевич. – Москва: ФиС, 1969. – 99 с.

24. Гогунев, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартыанов. – Москва: Академия, 2000. – 288с.

25. Гончаров, С.Ф. Профессиональная медицинская реабилитация спасателей / С.Ф. Гончаров, И.Б. Ушаков, К.В. Лядов. – Москва: Паритет Граф, 1999. – С.260-262

26. Горбачев, С.С. Психологические факторы формирования состояния готовности боксера к поединку: материалы междунароуд, науч. конф. психологов физич. культ, и спорта / С.С. Горбачев, Т. Гайдалов. – Москва: Анита Пресс, 2006. – 91 с.

27. Горбунов, Г.Д. Психология физической культуры и спорта: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Г.Д. Горбунов, Е.Н. Гогунев. – Москва: Академия, 2009. – 256 с.

28. Горская, Г.Б. Особенности структуры мотивации, локуса контроля и личностного смысла успехов в спорте у гребцов-академистов

разного пола / Г.Б. Горская, Т.Е. Лапко // Спортсмен как субъект деятельности. – Омск, 1993. – С. 4-5.

29. Дашкевич, О.В. Управление психическим компонентом состояния готовности в легкоатлетическом юношеском спорте / О.В. Дашкевич, В.А. Зобков // Теория и практика физической культуры. – Москва, 1980. – № 3. – С. 24.

30. Джамгаров, Т.Т. Лидерство в спорте /Т.Т. Джамгаров, В.И.Румянцева. – Москва: ФиС,1983. – 152 с.

31. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва; Национальный Союз дзюдо / С.В. Ерёгина [и др.] – Москва: Советский спорт, 2009. – 212 с.

32. Закиров, Д.Р. Психологическая подготовка борцов различного темперамента на предсоревновательном этапе подготовки: дис. ...кан.пед.наук: 13.00.04 / Дамир Равилевич Закиров. – Набережные Челны, 2013. – 161с.

33. Захаров, О.Ю. Психологическая подготовка борца [Электронный ресурс] / О.Ю. Захаров – Библиотека бойца. – [2013]. – Режим доступа <https://www.litmir.co/bd/?b=241758>. – (Дата обращения: 05.12.2017.)

34. Иванкин, О.В. Комплексная методика формирования оптимального боевого состояния юных самбистов на учебно-тренировочном этапе: дис. ...кан.пед.наук: 13.00.04 / Олег Вячеславович Иванкин. – Тула. – 216 с.

35. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – Санкт-Петербург, 2014. – 352 с.

36. Кадочников, А.А. Специальный армейский рукопашный бой / А.А. Кадочников, М.Б. Ингерлейб. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2009. – 113 с.

37. Козлов, Г.А. Основы теоретической подготовки дзюдоиста / Г.А.Козлов. – Красноярск, 2004. – 213 с.

38. Комарова, А.В. Совершенствование учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности борцов посредством комплексной методики оптимизации психических состояний: дис. ...кан.пед.наук: 13.00.04 / Анна Владимировна Комарова. – Улан-Удэ, 2010. – 195 с.
39. Кретти, Б.Дж. Психология в современном спорте / Б.Дж. Кретти. – Москва, 1978. – 225 с.
40. Кузьмин, М.А. Структурно-функциональная модель адаптации спортсменов к соревновательной деятельности. / М.А. Кузьмин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2013. – №6. – С.32-33.
41. Майнберг Э. Основные проблемы педагогики спорта /Э.Майнберг. – Москва, 1994. – 278 с.
42. Малкин, В. Р. Управление психологической подготовкой в спорте / В.Р. Малкин. – Москва, 2008. – 123 с.
43. Найдиффер, Р.М. Психология соревнующегося спортсмена / Р.М. Найдиффер. – Москва: ФиС, 1979. – 185 с.
44. Находкин, В.В. Психологическое сопровождение юных спортсменов / В.В. Находкин, И.И. Портнягин // Теория и практика физической культуры. – 2016. – №10. – С.51-54.
45. Некрасов, В. П. Психорегуляция в подготовке спортсменов /В.П.Некрасов. – Москва, 1985. – 199 с.
46. Павлов, А.Е. Совершенствование системой управления подготовкой спортивных резервов в единоборствах: дис. ...доктор.пед.наук: 13.00.04 / Александр Емельянович Павлов. – Улан-Удэ, 2012. – 351 с.
47. Пилюян, Р.А. Мотивация спортивной деятельности / Р.А. Пилюян. – Москва: ФиС,1984. – 210 с.
48. Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – Москва, 1986. – 267 с.
49. Плахтиенко, В.А. Надежность в спорте / В.А. Плахтиенко, Ю.М. Блудов . – Москва: ФиС, 1983. – 170 с.

50. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии: Учебное пособие / В.Д.Балин, В.К. Гайда, В.К.Гербачевский и др./Под общей ред. А.А.Крылова, С.А.Маничева. – Санкт-Петербург, 2000 – с.258
51. Практикум по спортивной психологии / Под ред. И.П. Волкова. – Санкт-Петербург, 2002. – 284 с.
52. Практикум по спортивной психологии / Под ред. И.П. Волкова. – Санкт-Петербург, 2002. – 284 с.
53. Психология физического воспитания и спорта / Учебное пособие под ред. Т. Т. Джамгарова. – Москва, 1979. – 345 с.
54. Пуни, А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте / А.Ц. Пуни. – Москва: ФиС, 1979. – 215 с.
55. Родионов, А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат / А.В. Родионов. – Москва, 1983. – 345 с.
56. Родионов, А.В. Предметная организация психофизиологической подготовки спортсменов / А.В. Родионов, В.Н. Непопалов, В.Ф. Сопов //Спортивный психолог. – 2004. – № 2. – С. 12-20.
57. Родионов, А.В. Психология спорта высших достижений / Под ред. А.В. Родионова. – Москва, 1979. – 142 с.
58. Родионов, А.В. Психология спортивного поединка / А.В.Родионов. – Москва: ФиС, 1968. – 218 с.
59. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. - Санкт-Петербург, 1999. – 712с.
60. Семенов, А.Н. Текущее управление предсоревновательной подготовкой высококвалифицированных дзюдоистов: автореф. дис. ... канд.пед.наук: 13.00.04 / Александр Николаевич Семенов. – Москва, 1994. – 26 с.
61. Сиротин, О.А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной тренировки дзюдоистов: дис. ... д- ра

пед.наук: 13.00.04 / О.А. Сиротин. – Москва, 1996. – 315 с. 2004 – №2. – С.33-36.

62. Смирнова, В.В. Психологическое сопровождение подготовки борцов высокой квалификации / В.В. Смирнова // Теория и практика физ. культуры: Тренер: журнал в журнале. 2010. – №6. – С.66-68.

63. Смоленцева, В.Н. Психическая саморегуляция в процессе подготовки спортсменов / В.Н. Смоленцева. – Омск: СибГУФК, 2003. – 196 с.

64. Солдатова, Г.В. К проблеме психологического сопровождения спортсменов / Г.В. Солдатова, Н.В. Смирнова // Теория и практика физической культуры. – 2016. – №2. – С.33.

65. Сопов, В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в спорте / В.Ф. Сопов. – Москва, 2010. – 96 с.

66. Теория и методика физической культуры: учебник для студентов вузов / ред. Ю.Ф. Курамшина. – Москва: Советский спорт, 2007. – 464с.

67. Толочек, В.А. Стили деятельности: ресурсный подход / В.А. Толочек. – Москва: Институт психологии РАН, 2015. – 179 с.

68. Ханин, Ю.Л. Психология общения в спорте / Ю.Л. Ханин. – Москва: ФиС, 1984. – 123 с.

69. Хекалов, Е. М. Неблагоприятные психические состояния спортсменов. Их диагностика и регуляция / Е.М. Хекалов. – Москва, 2003. – 36 с.

70. Черникова, О.А. Активная саморегуляция эмоциональных состояний спортсмена / О.А. Черникова. – Москва: Физкультура и спорт, 1971. – 47 с.

71. Чикуров, А.И. Исследование психической готовности дзюдоистов на предсоревновательном этапе / А.И. Чикуров., А.П. Шумилин // Вестник спортивной науки. – №4. – 2009. – С. – 20-25.

72. Шайхитдинов, Р.З. Личность и волевая готовность в спорте /Р.З.Шайхитдинов. – Москва: Физкультура и Спорт, 1987. – 223с.

ТЕСТ- ОПРОСНИК СПИЛБЕРГЕРА-ХАНИНА

Цель: дифференцированное измерение тревожности как состояния (ситуационная тревожность – СТ) и как личностного свойства (личностная тревожность – ЛТ).

Тревожность – это особое эмоциональное состояние субъекта, выражающееся в повышенной эмоциональной напряженности, сопровождающейся беспокойством, страхами и опасениями.

Ситуационная тревожность – это устойчивое внутренне состояние тревожности как поведенческая реакция на определенные жизненные ситуации.

Личностная тревожность – это индивидуальная черта личности человека, которая отражает его предрасположенность к эмоциональным отрицательным реакциям на различные жизненные ситуации, несущие в себе угрозу для его Я (самооценки, отношения к самому себе и т.д)

Инструкция: прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже суждений и зачеркните соответствующую цифру справа, в зависимости от того, как вы чувствуете себя в данный момент (обычно). Над вопросом долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет. Обработка результатов проводится путем подсчёта общего количества баллов по всем суждениям отдельно по каждой шкале. Это общее количество баллов в отдельности по каждой шкале делится на 20. Итоговый показатель рассматривается как уровень развития соответствующего вида тревожности (таблица 1,2)

Шкала ситуационной тревожности

№ пп	Суждения	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряжения	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
18	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

Шкала личностной тревожности

№ пп	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй так	Верно	Совершенно верно
---------	----------	-----------------------	----------------	-------	---------------------

21	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
22	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
23	Я легко расстраиваюсь	1	2	3	4
24	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
25	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
26	Я чувствую прилив сил и желание работать	1	2	3	4
27	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
31	Я все принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
32	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33	Я чувствую себя незащищенным	1	2	3	4
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
35	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36	Я бываю доволен	1	2	3	4
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
39	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Ключ к ситуационной тревожности

Порядковый номер суждения	Ответы			
	1	2	3	4
1	4	3	2	1
2	4	3	2	1

3	1	2	3	4
4	1	2	3	4
5	4	3	2	1
6	1	2	3	4
7	1	2	3	4
8	4	3	2	1
9	1	2	3	4
10	4	3	2	1
11	4	3	2	1
12	1	2	3	4
13	1	2	3	4
14	1	2	3	4
15	4	3	2	1
16	4	3	2	1
17	1	2	3	4
18	1	2	3	4
19	4	3	2	1
20	4	3	2	1

Ключ к личностной тревожности

Порядковый номер суждения	Ответы			
	1	2	3	4
21	4	3	2	1
22	1	2	3	4
23	1	2	3	4
24	1	2	3	4
25	1	2	3	4
26	4	3	2	1
27	4	3	2	1
28	1	2	3	4
29	1	2	3	4
30	4	3	2	1
31	1	2	3	4
32	1	2	3	4
33	1	2	3	4
34	1	2	3	4
35	1	2	3	4
36	4	3	2	1
37	1	2	3	4
38	1	2	3	4
39	4	3	2	1
40	1	2	3	4

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

ТЕСТ-ОПРОСНИК Г.АЙЗЕНКА

Цель: определить тип темперамента.

Темперамент-это характеристика индивида о стороны нервно-динамических особенности его психической деятельности.

Инструкция: прочитайте внимательно каждый ниже приведенный вопрос, после окончания тестирования, необходимо обработать результаты по шкале «Искренность». Она диагностирует Вашу склонность давать социально желаемые ответы. Если этот показатель составляет 5-6 баллов, то полученные результаты подвергаются сомнению. Если сумма баллов более 7, то данные тестирования считаются недостоверными и дальнейшая обработка результатов не производится. При сумме баллов от 0 до 4 – ответы достоверны. Затем следует по каждому показателю посчитать сумму баллов, начисляя по одному баллу за каждый ответ, совпадающий с ключом.

№	Содержание утверждений	Да	Нет
1	Часто ли Вы испытываете тягу к новым впечатлениям, чтобы отвлечься, испытать сильное ощущение?		
2	Часто ли Вы чувствуете, что нуждаетесь в друзьях, которые могут Вас понять, одобрить, выразить сочувствие?		
3	Считаете ли Вы себя беззаботным человеком?		
4	Очень ли трудно Вам отказываться от своих намерений?		
5	Обдумываете ли Вы свои дела не спеша и предпочитаете ли подождать, прежде чем действовать?		
6	Всегда ли Вы сдерживаете свои обещания, даже если это Вам невыгодно?		
7	Часто ли у Вас бывают спады и подъемы настроения?		
8	Быстро ли Вы обычно действуете и говорите и не растрачиваете ли много времени на обдумывание?		
9	Возникало ли у Вас когда-нибудь чувство, что Вы несчастны, хотя никакой серьезной причины для этого не было?		
10	Верно ли, что на спор Вы способны решиться на все?		
11	Смущаетесь ли Вы, когда хотите познакомиться с человеком противоположного пола, который Вам симпатичен?		
12	Бывает ли, что разозлившись, Вы выходите из себя?		
13	Часто ли Вы действуете необдуманно, под влиянием момента?		
14	Часто ли Вас беспокоит мысль о том, что Вам не следовало бы чего-нибудь делать или говорить?		
15	Предпочитаете ли Вы чтение книг встрече с людьми?		
16	Верно ли, что Вас легко задеть?		
17	Любите ли Вы часто бывать в компании?		
18	Бывают ли у Вас иногда такие мысли, которыми Вам не хотелось бы делиться с другими людьми?		
19	Верно ли, что иногда Вы настолько полны энергии, что все «горит» в руках, а иногда чувствуете сильную вялость?		
20	Стараетесь ли Вы ограничить круг своих знакомств небольшим числом самых близких друзей?		

21	Много ли Вы мечтаете?		
22	Когда на Вас кричат, отвечаете ли Вы тем же?		
23	Часто ли Вас терзает чувство вины?		
24	Все ли Ваши привычки хороши и желательны?		
25	Способны ли Вы дать волю своим чувствам и всю повеселиться в шумной компании?		
26	Можно ли сказать, что нервы у Вас часто бывают напряжены до предела?		
27	Считают ли Вас человеком живым и веселым?		
28	После того как дело сделано, часто ли Вы возвращаетесь к нему мысленно и думаете, что могли бы сделать лучше?		
29	Верно ли, что Вы обычно молчаливы и сдержанны, когда находитесь среди людей?		
30	Бывает ли, что Вы передаете слухи?		
31	Бывает ли, что Вам не спится от того, что разные мысли приходят Вам в голову?		
32	Верно ли, что Вам часто приятнее и легче прочесть о том, что Вас интересует в книге, хотя можно быстрее и проще узнать об этом у друзей?		
33	Бывает ли у Вас сильное сердцебиение?		
34	Нравится ли Вам работа, которая требует пристального внимания?		
35	Бывают ли у Вас приступы дрожи?		
36	Верно ли, что Вы всегда говорите о знакомых людях только хорошее даже тогда, когда уверены, что они об этом не узнают?		
37	Верно ли, что Вам неприятно бывать в компании, где постоянно подшучивают друг над другом?		
38	Верно ли, что Вы раздражительны?		
39	Нравится ли Вам работа, которая требует быстроты действия?		
40	Верно ли, что Вам нередко не дают покоя мысли о разных неприятностях и «ужасах», которые могли бы произойти, хотя все кончилось благополучно?		
41	Верно ли, что Вы неторопливы в движениях?		
42	Вы когда-нибудь опаздывали на свидание или на работу?		
43	Часто ли Вам снятся кошмары?		
44	Верно ли, что Вы такой любитель поговорить, что никогда не упустите удобного случая побеседовать с незнакомым человеком?		
45	Беспокоят ли Вас какие-нибудь боли?		
46	Огорчились бы Вы, если бы долго не могли видаться со своими друзьями?		

47	Можете ли Вы назвать себя нервным человеком?		
48	Есть ли среди Ваших знакомых такие, которые Вам явно не нравятся?		
49	Легко ли Вас задевает критика Ваших недостатков или работы?		
50	Могли бы Вы сказать, что Вы уверенный в себе человек?		
51	Трудно ли получать настоящее удовольствие от мероприятий, в которых много участников?		
52	Беспокоит ли Вас чувство, что Вы чем-то хуже других?		
53	Сумели бы вы внести оживление в скучную компанию?		
54	Бывает ли, что Вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?		
55	Беспокоитесь ли вы о своем здоровье?		
56	Любите ли Вы подшучивать над другими?		
57	Страдаете ли Вы бессонницей?		

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

ТЕСТ ГРИГОРЬЯНЦ

Цель: данный тест позволяет дать самооценку стрессоустойчивости.

Стрессоустойчивость личности – это умение преодолевать трудности, подавлять свои эмоции, проявляя такт и выдержку. Стрессоустойчивость определяется совокупностью личностных качеств, позволяющих человеку

переносить значительные волевые, интеллектуальные и эмоциональные нагрузки.

Инструкция: прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже суждений, выберите подходящий для себя вариант ответа, далее подсчитайте суммарное число баллов, и определите уровень Вашей стрессоустойчивости. Чем меньше число (суммарное число) баллов Вы набрали, тем выше Ваша стрессоустойчивость и наоборот. Если у Вас 1-ый и даже 2-ой уровень стрессоустойчивости, то Вам необходимо кардинально менять свой образ жизни.

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

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Методика САН

(САМОЧУВСТВИЕ, АКТИВНОСТЬ, НАСТРОЕНИЕ)

Цель: данный опросник предназначен для определения самочувствия, активности, настроения.

Инструкция: Испытуемый должен выбрать и отметить цифру, наиболее точно отражающую его состояние в момент обследования по шкале

от 0 до 3 баллов. Методика включает 3 шкалы: самочувствие, активность, настроение. Обработка результатов производится путем вычисления среднего значения показателей по каждой шкале. Степень достоверности результата определяется при помощи вычисления стандартного отклонения показателей по каждой шкале: если стандартное отклонение по данной шкале превышает уровень 1.75, то результат считается недостоверным и среднее значение показателя по данной шкале в дальнейшей обработке не участвует. По достоверным результатам вычисляется показатель интегрального психического состояния путем нахождения среднего арифметического (Таблица 3)

Обработка и интерпретация результатов теста

При обработке оценки респондентов перекодируются следующим образом: индекс 3, соответствующий неудовлетворительному самочувствию, низкой активности и плохому настроению, принимается за 1 балл; следующий за ним индекс 2 – за 2; индекс 1 – за 3 балла и так до индекса 3 с противоположной стороны шкалы, который соответственно принимается за 7 баллов (внимание: полюса шкалы постоянно меняются).

Положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные низкие. По этим "приведенным" баллам и рассчитывается среднее арифметическое как в целом, так и отдельно по активности, самочувствию и настроению.

При анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение. У отдохнувшего человека оценки активности, настроения и самочувствия обычно примерно равны. По мере нарастания усталости соотношение между ними изменяется за счет относительного снижения самочувствия и активности по сравнению с настроением.

Данная методика, также применяется в целях изучения динамики психического состояния и может быть использована в рамках психологического консультирования для выявления степени эффективности

29. Полный надежд
30. Довольный

Разочарованный
Недовольный

Интерпретация результатов по методике "САН"

Балл	Менее 4	4-5	Более 5
Интерпретация состояния	Неблагоприятное	Умеренное	Благоприятное

Интерпретация динамики интегральных показателей по методике "САН" в соответствии с разностью между конечным и исходным результатами.

Сдвиг	Положительная динамика	Отрицательная динамика
Сдвиг в пределах сектора	1-2	-1 – -2
Сдвиг на 1 сектор	2-3	-2 – -3
Сдвиг на 2 сектора	3-4	-3 – -4

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

ПСИХО-ТЕХНИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ХОЛЕРИКОВ:

УПРАЖНЕНИЕ «ДЫШИМ ЖИВОТОМ»

Это очень простое упражнение предназначено для тренировки брюшного дыхания. Многим достаточно будет выполнить его всего-навсего один раз.

Лягте на спину. Расслабьтесь. Начните дышать животом. Внимательно следите за тем, чтобы грудная клетка практически не принимала участия в дыхании. Для контроля положите ладонь левой руки на грудь, правой – на

живот. Дышите животом и только животом, так, чтобы правая ладонь поднималась и опускалась при вдохе/выдохе, левая же оставалась неподвижной. (в качестве вспомогательного средства можно ограничить дыхательные движения грудной клетки принудительно, например, туго забинтовав ее или стянув с помощью подручного куска плотной ткани). Обратите внимание, что глубокое брюшное дыхание включает и содружественные движения таза (отодвигание назад на вдохе и выдвигание вперед – на выдохе).

Брюшное дыхание – удобный и достаточно действенный инструмент нейтрализации тревоги, возбуждения, вспышек отрицательных эмоций. Наряду с тем, что глубокое, медленное брюшное дыхание подсознательно ассоциируется с состоянием покоя и отдыха, его противострессовым механизмом является еще и стимуляция блуждающего нерва, способствующая общему расслаблению. (упражнение для холериков, т.к. проблемные зоны несдержанность, резкость).

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

ИГРА ДЛЯ САНГВИНИКОВ «ЗАБЛУДИВШИЙСЯ РАССКАЗЧИК»

Участники рассаживаются в круг. Ведущий назначает тему разговора. Один из участников начинает развивать ее, а затем, следуя за случайными ассоциациями, уводит разговор в сторону. Он перескакивает с одной темы на другую, затем на третью, стремится как можно больше «запутать» свое повествование. Затем говорящий жестом передает слово другому участнику. Слово может быть передано любому, поэтому за ходом игры следят все. Тот, на кого пал выбор, должен «распутать» разговор, то есть кратко пройтись по всем ассоциативным переключениям своего предшественника в обратном

порядке – от конца к началу. Он возвращается к исходной, предложенной ведущим, теме. Затем сам «запутывает» разговор, передает слово кому-то другому, и так далее. Обычно после непродолжительного пробуксовывания игра набирает темп и проходит оживленно, весело. Однако за развлекательностью упражнения участники не должны упускать главное: работу над своим вниманием.

Психотехническая игра «Заблудившийся рассказчик» является одним из способов выработки внутреннего контроля. Развитие внутреннего контроля хорошо прослеживается и на уровне внешнего поведения: спортсмен становится более аккуратным и собранным на тренировках, меньше отвлекается, внимательнее следит за правильностью выполнения движений и дольше помнит указания тренера. (игра для сангвиников, т.к проблемная зона у них расплывённость интересов)

ПРИЛОЖЕНИЕ 7

ИГРА ДЛЯ МЕЛАНХОЛИКОВ «ТЕРМОМЕТР»

Участники разбиваются на пары. Один из пары закрывает глаза и пытается вызвать ощущение тепла в своей правой или левой (по указанию ведущего) руке. По истечении некоторого времени партнер внимательно ощупывает обе его руки и пытается определить, какая из них теплее. После каждой такой попытки происходит смена ролей в парах или смена партнеров. Как правило, участники, в достаточной мере овладевшие основами аутогенной тренировки, успешно справляются с этим заданием. Более уверенно и легко происходит отгадывание при нагревании правой руки (у правшей). Первое правильное угадывание обычно действует на игроков

ошеломляюще и подстегивает их интерес к дальнейшему практическому изучению приемов саморегуляции. В группе более опытных участников могут использоваться усложненные варианты упражнений: определение «более тяжелой» или «пульсирующей» руки. При обучении релаксации большую роль играет способность человека чувствовать различные части своего тела. Известно, например, что глубокое расслабление может быть вызвано уже самой концентрацией внимания на соответствующей группе мышц. Познакомиться с этим фактом на практике участникам поможет следующее упражнение. (игра для меланхоликов т.к проблемные зоны – замкнутость, неуверенность; наиболее эффективно ликвидация негативного влияния тревожности достигается применением комплекса релаксирующих средств, медитацией)

ПРИЛОЖЕНИЕ 8

ИГРА ДЛЯ ФЛЕГМАТИКОВ «КОНДЕНСАТОР»

Ведущий рисует перед участниками игры воображаемую картину насыщенного энергией пространства вокруг них. Члены группы закрывают глаза, чтобы лучше представить себе наэлектризованный, брызжущий искрами воздух, который напряженно вибрирует, потрескивает, переливается и вспыхивает всеми цветами радуги. Если ведущему удалось увлечь группу своим рассказом, картина становится для ее участников почти физически ощутимой: воздух начинает обжигать лицо, покалывать ноздри, легким ознобом растекаться по коже. Ведущий концентрирует внимание группы на дыхании. Каждый вдох, будто глоток электричества, искрящимся холодком расходится по телу. Воздух гудит и лопается в легких. С каждым вдохом организм как бы заряжается импульсами энергии, все более и более концентрируя ее в себе. Из внешнего пространства энергетический заряд

перекачивается внутрь, наполняя тело звенящей легкостью и яростью динамита. Используя такого рода энергетизирующие образы, участники группы «заряжаются» в течение 2-3 минут.

Упражнение «Конденсатор» обычно оказывает сильное активизирующее воздействие на всех членов группы. Некоторые из них чувствуют себя после сеанса так, будто только что выскочили из ледяной воды или пробежались под дождиком. Наиболее выраженными эти эффекты бывают в тех случаях, когда ходом предшествующих занятий они уже подготовлены к коллективным «вхождениям» в воображаемую картину. Необходимый для зарядки организма образ растворенной в воздухе энергии может быть создан не только усилиями ведущего, но и коллективным творчеством всех занимающихся. При переходе от групповой работы с «Конденсатором» к индивидуальной, результаты самоактивации становятся обычно более скромными. Однако они почти всегда ощутимы. Использование образа вдыхаемой энергии на этапе выхода из расслабления помогает выходить в бодрствование более эмоционально, прочувствованно, с хорошим внутренним подъемом. (игра для флегматиков, т.к проблемные зоны вялость, безучастие к окружающему)