

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Кафедра технологий физкультурно-спортивной деятельности

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

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
магистра

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ
ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ 14-16 ЛЕТ ЗАНИМАЮЩИЕСЯ
ЧИРЛИДИНГОМ

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

Выполнил (а) работу
Студент (ка) 3курса
заочной формы обучения



Клюкина
Ольга
Андреевна

Научный руководитель
канд.пед.наук, доцент



Дмитриева
Светлана
Валерьевна

Рецензент
Президент Федерации Черлидинга
Города Тюмени



Топоркова
Евгения
Андреевна

Тюмень

2020

Клюкина Ольга Андреевна. Психолого-педагогическое сопровождение подготовки спортсменов 14-16 лет занимающиеся чирлидингом: выпускная квалификационная работа магистра: 49.04.01 Физическая культура, магистерская программа «Подготовка высококвалифицированных спортсменов в избранном виде спорта/ Клюкина О.А; науч. рук. С.В.Дмитриева; рец. Е. А. Топоркова; Тюменский государственный университет, Институт физической культуры, Кафедра технологий физкультурно-спортивной деятельности дисциплин. - Тюмень, 2020.-82 с.: табл.

Ключевые слова: психолого-педагогическое сопровождение, чирлидинг, тренировочный процесс, чирданс перформанс.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ЧИР СПОРТЕ «ЧИР ДАНС ПЕРФОМАНС»	7
1.1. Особенности чир спорта как спортивной дисциплины.....	7
1.2. Психологическая подготовка спортсменов в чирлидинге.....	13
1.3. Анатомо-физиологические и психологические особенности спортсменов 14-16 лет.	17
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.	26
2.1. Методы исследования.....	26
2.2. Организация исследования.	29
ГЛАВА 3. ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	30
3.1. Результаты психологического тестирования индивидуально- личностных характеристик спортсменок занимающиеся чир перфомансом.	30
3.2. Комплекс средств и методов психолого – педагогического сопровождения подготовки спортсменок занимающиеся чир данс перфоманс.	35
3.3. Результаты формирование эксперимента.....	41
ВЫВОДЫ.....	44
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	45
ПРИЛОЖЕНИЕ	52

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. На сегодняшний момент чир-спорт, является относительно молодой, зрелищной, динамичной спортивной дисциплиной.

Черлидинг (англ. cheerleading, от cheer — одобрительное, призывное восклицание и lead — вести, управлять) - это поддержка команд во время соревнований, специально обученными людьми.

В дисциплине «чирперфоманс» (ранее чирданс) могут принимать участие мужчины и женщины, выступая в паре («двойка») или в составе от 16 до 25 человек в следующих направлениях: «Чир-фристайл», «Чир-джаз», «Чир-хип-хоп». Многие тренеры, преподаватели, учителя, педагоги дополнительного образования, требуя от спортсменов максимального результата, возлагают на спортсменов «большую ответственность», что несет для спортсмена огромную психологическую нагрузку, с которой они не всегда могут справиться. Кроме того, существует огромное количество внешних факторов, которые также отрицательно влияют на результат соревновательной деятельности. И их важно уметь правильно определить. К тому же в настоящее время нет простой в использовании и доступной модели психологической подготовки и психолого-педагогического контроля спортсменов, вследствие чего появляется скрытая психологическая напряженность и психическая неустойчивость. С такой проблемой зачастую сталкиваются при подготовке спортсменов во многих видах спорта.

Таким образом, на сегодняшний день существует противоречие между необходимостью психолого-педагогического сопровождения тренировочного процесса спортсменов, занимающихся черлидингом и недостаточной разработанностью комплекса психолого-педагогических мероприятий, учитывающего индивидуально-типологические особенности черлидеров.

Объект исследования – тренировочный процесс спортсменок 14-16 лет, занимающихся чирлидингом.

Предмет исследования – средства и методы психолого-педагогического сопровождения спортсменок 14-16 лет, занимающихся чирлидингом.

Цель исследования - разработать и экспериментально обосновать комплекс средств и методов психолого-педагогического сопровождения подготовки спортсменок 14-16 лет, занимающиеся чирлидингом, который будет способствовать позитивному изменению свойств и качеств личности спортсменок.

В основу рабочей гипотезы легло предположение о том, что комплекс средств и методов психолого-педагогического сопровождения подготовки чирлидеров 14-16 лет будет эффективным, если

- учитывать индивидуально-типологические и личностные особенности спортсменок;
- внедрить в тренировочный процесс средства и методы развития мотивационной сферы личности спортсменок, воспитания волевых качеств;
- обучить спортсменок средствам и методам саморегуляции психоэмоционального состояния.
- критериям эффективности разработанного комплекса считать позитивные изменения свойств качеств личности спортсменок, улучшение результативности соревновательной деятельности.

Задачи исследования:

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

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме психологической подготовки в спорте.
2. Изучить психологические характеристики чирлидеров 14-16 лет.

3. Разработать комплекс средств и методов психолого-педагогического сопровождения подготовки чирлидеров 14-16 лет.

4. Экспериментально проверить комплекс средств и методов психолого-педагогического сопровождения подготовки чирлидеров 14-16 лет.

Практическая значимость исследования заключается в возможности применения разработанного комплекса средств и методов психолого-педагогического сопровождения в тренировочном процессе спортсменов занимающихся чирлидингом.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ЧИР СПОРТЕ «ЧИР ДАНС ПЕРФОМАНС»

1.1 Особенности чир спорта как спортивной дисциплины

В настоящее время чир спорт – это относительно молодая, захватывающая, зрелищная спортивная дисциплина, которая развита не только в России, но и в других странах.

Черлидинг (англ. cheerleading, от cheer — одобрительное, призывное восклицание и lead — вести, управлять)– это организационная группа поддержки спортивных команд, во время группой специальных подготовленных людей.[1] История чирлидинга начинается с группы поддержки команд по американскому футболу. В 1880-е годы в Университете Принстона возникло первое объединение студентов, оказывающих организованную поддержку спортивным командам: стоя вдоль боковых линий поля, лицом к зрителям, они с помощью кричалок призывали трибуны активнее поддерживать свою команду. А вскоре после прецедента аналогичные объединения появились и в других американских университетах. [2]

Активное участие девушек в чирлидинге произошло в 20-х годах прошлого столетия. В Университете Миннесоты чирлидерами были введены в программы элементы гимнастики, прыжки, базовые положения рук и агитации для более эффектного взаимодействия с болельщиками. В 30-е годы в университетах стали использовать помпоны, которые по сей день являются визитной карточкой чирлидинга.

Чирлидинг, как соревновательный вид спорта, появился в США, но до определенного момента американцы занимались развитием данного вида спорта на коммерческой основе. Именно организовывали коммерческие программы, проводили тренерские и судейские лекции, в том числе

выездные в разных странах, организовывали лагеря, парады и т.п. В Европе официально чирлидинг структуры появляются только в конце 20-го века. Первые европейские федерации чирлидинга зарегистрировались в Скандинавских странах, а также Германии, Югославии (Словении). Первый чемпионат Европы был проведен в Германии в 1995 году. В тоже время начинают формироваться правила, критерии соревнований оценки соревновательных программ по чирлидингу.[21]

В 2001 году инициативу взяла Япония и основана Международная федерация чирлидинга (IFC) как некоммерческая спортивная структура, которая объединила несколько европейских, азиатских и латиноамериканских стран. Соединенные Штаты Америки не принимали участие в деятельности IFC и решили провести независимые открытые для всех стран соревнования по чирлидингу, и в 2008 году зарегистрировали Международный союз чирлидинга (ICU), который в итоге стал конкурировать с IFC в борьбе за лидерство в международном чирлидинге и с этого момента проходят два чемпионата мира по чирлидингу под знаменем этих двух международных структур.

Правила соревнований по чирлидингу разных национальных федераций постепенно приводились к общему знаменателю без особенно больших различий между правилами ICU и IFC. Все программы получали разграничение на два основных направления: чир и чир-данс Судейские протоколы делились на технические и художественно-выразительные группы критериев, при этом ё большую ценность приобретает наличие технических элементов и их исполнение.

Противоборство IFC и ICU обостряется в 2011 году, обе структуры заявляют на членство в СпортАккорд и при этом обе не проходят процедуру принятия в члены СпортАккорда. К 2013 году ICU проявляет больше активности, и набирает большее количество национальных федераций и становится членом СпортАккорда с третьей попытки. После

этого большинство национальных федераций чирлидинга переходят из состава IFC в ICU и, соответственно в «подведомственную» европейскую структуру – Европейский союз чирлидинга (ECU), в том числе и Федерация чирлидинга России. Количество стран, входящих в ICU увеличивается с каждым годом, возрастает конкуренция на Чемпионатах Европы и мира для российских команд, которые, оставаясь в составе IFC до 2013 года, без сильной конкуренции перестают развиваться.

После вступления в Спорт-Аккорд Международный союз чирлидинга ICU стал развиваться более активно, проводит полноценные Чемпионаты Мира и другие международные соревнования и в декабре 2016 года добивается предварительного признания чирлидинга Международным Олимпийским Комитетом. Именно этот момент подвигает чирлидинг на ступень выше к олимпийскому виду спорта. Поэтому с этой целью Корейской национальной федерации чирлидинга при поддержке ICU во время XXIII Олимпийских игр организует официальную Программу чирсопровождения Олимпийских Игр на Олимпийских объектах – OlympicGlobalCheerleadingSupporters, в которой участвуют чирлидинговые команды восьми ведущих олимпийских стран, в том числе История чирлидинга в России начинается с 1995 года, когда в Москве была создана первая чирлидинговая команда при Детской лиге американского футбола, при поддержке администрации района Восточное Дегунино зарегистрирован чирлидинговый клуб «Ассоль» и разработан Городской благотворительный программа по развитию спортивного чирлидинга для работы с детьми, подростками и молодежью по месту жительства.

В 1999 году была зарегистрирована Федерация чирлидинга Москвы, она была первая из региональных структур, которая получила гос.аккредитацию по чирлидингу в 2008 году. С 2000 года прошли первые соревнования по спортивному чирлидингу с участием команд из регионов России. В 2002 году российские команды становятся членами

Международной федерации чирлидинга IFC (штаб-квартира в Японии) и Европейской ассоциации чирлидинга ЕСА; участвуют в Чемпионатах Европы и Мира и становятся призерами этих соревнований; выезжают в США для участия в соревнованиях по чирлидингу лиги POPWARNER в Орландо; проводят в Москве Первенство Европы по чирлидингу среди юниоров- JECC. В период до 2007 года происходит активное развитие чирлидинга, как вида спорта. В это время на базе факультета повышения квалификации МГАФК были проведены первые курсы повышения квалификации для тренеров «Черлидинг. Теория и методика спортивной тренировки» объемом 72 часа с выдачей удостоверения государственного образца. С тех пор проводятся регулярно на базе государственных ВУЗов.

В 2007 году Федерация черлидинга Москвы выходит на Комиссию по признанию видов спорта с заявлением о том чтобы признали чирлидинг (черлидинга) видом спорта. Агентство по физической культуре и спорту РФ издает приказ о признании свежего облика спорта «черлидинг» с внесением его в I раздел Всероссийского реестра видов спорта.[38]

После признания чирлидинга (черлидинга) как видом спорта объединяются все региональные чирлидинговые структуры и формируется Общероссийская общественная организация «Федерация черлидинга России».

Специалисты Федерации разрабатывают предложения в ЕВСК и Агентство по физической культуре и спорту РФ утверждает Единую Всероссийскую спортивную классификацию по виду спорта «чирлидинг (черлидинг). Специалистами ФЧ Москвы издана, утвержденная Москомспортом Учебно-тренировочная программа для ДЮСШ по чирлидингу и Примерная образовательная программа дополнительного образования по чирлидингу, рекомендованная Департаментом образования г. Москвы для использования в системе дополнительного образования.

2008 году зарегистрирован Международный союз чирлидинга (ICU) со штаб квартирой в Соединенных Штатах Америки. Это было 2-ая впоследствии IFC международная чирлидинговая структура, которая от имени России вступила Общероссийская танцевальная организация

В 2011 году ФЧ России выступила с заявлением о переводе чирлидинга из I раздела ВРВС во II, как вида спорта, развивающегося на общероссийском уровне. Министерство спорта РФ приняло положительное решение и перевела черлидинг во II раздел Всероссийского реестра видов спорта. ФЧ России готовит предложения, и Министерство спорта РФ утверждает новую редакцию ВРВС.

В этом же, 2011 году, на базе Общероссийской танцевальной организации было зарегистрировано - Союз черлидинга России, развивающая как так называемые «танцевальные» направления чирлидинга.

В 2013 году Федерация Чирлидинга России в партнерстве с Российскими студенческими спортивными союзами проводят Первый Чемпионат России среди студенческих команд по чирлидингу в Казани, в котором принимали участие, в общей сложности 25 студенческих команд.

В 2014 году Федерация черлидинга России получила государственную аккредитацию по виду спорта «чирлидинг». В этом же году на Чемпионате и Первенстве России в Москве участвовали около 200 команд из 25 регионов.

Союз черлидинга России был переименован в Союз чир спорта и черлидинга России, по инициативе в итоге зарегистрирован, как новый вид спорта «чир спорт» с дисциплинами: чир-джаз, чир-хип-хоп- группы и двойки.

В чирлидинге существуют такие дисциплины: чир, чир перформанс, чир микс, групповые станты, групповые станты микс, партнерские станты.

НОМИНАЦИЯ ЧИР-в этой номинации во время красивой и хореографии выполняются акробатические элементы, подъемы, перестроения, прыжки. Главной особенностью является музыкальное

сопровождение, которое приостанавливается в момент озвучивания кричалок. Основное правило состоит в том, что к участию в этой номинации допускают только девушки.[41]

НОМИНАЦИЯ ЧИР-МИКС. Команда относится к чир-миксу, если присутствует в команде один или более участников мужчин. В программе ЧИР-МИКС, требуется большое количество акробатических элементов, требуются страховки при выполнении сложных акробатических элементов. Возрастная категория: юниоры, взрослые.

НОМИНАЦИЯ ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ. В программе этой номинации выступают станты по выбору команды. Участвуют один стант из 5 спортсменов, в состав входят только девушки. Возрастная категория: юниоры, взрослые.

НОМИНАЦИЯ ПАРТНЕРСКИЙ СТАНТ. В программе этой номинации участвуют пара спортсменов (юноша и девушка), которые выполняют с одиночной базой, в соответствии с правилами. Возрастная категория: взрослые.

НОМИНАЦИЯ ЧИР ПЕРФОМАНС. В данной номинации программа обязана проводиться, динамике и трудности переходов составляющих, синхронности выполнения всех составных частей программы. Программы разделяются на стили, как джаз, фристайл, хип-хоп. Неотклонимым условиям считается возведение программ на базисных перемещений чирлидинга. В этой номинации принимают девушки юноши. Особенно следует уделить внимание при построении программы, хореографии.

Обязательные элементы ЧИР ПЕРФОМАНС: пируэты, махи, шпагаты, чир-прыжки.

Критерии и оценочного листа показаны в приложении 1, 2 и 3.

Пируэты –прекрасные вращения на одной ноге кругм собственной оси на 360 градусов. Оценивается стабильность, соблюдение равновесия, числа вращений, техничность, четкое окончание элемента.

Шпагаты - выполнение этого элемента в обязательном порядке надлежит зафиксироваться как минимум на два счета. Оценивается эластичность, растяжка, техника выполнения, натянутость ног.

Чир-прыжки-в выполнение прыжков принимаются в 100% команды. Оценивается гибкость, высота, скорость, сила и правильность выполнения.

Махи—производится одновременно с наибольшей амплитудой. Оценивается Растяжка, гибкость, техника выполнения, натянутость ног во время выполнения элемента, разнообразие комбинации махов.

Чирлидинг- это сложный, эмоциональный вид спорта, в котором выполняют комплекс упражнений под музыку, с сложной координацией. Является средством эстетического развития и нравственного воспитания.

На данный момент официальные соревнования по чир спорту по 3 возрастным категориям, которым предъявлен особенный ряд требований набору элементов и техники безопасности их выполнения в зависимости от возраста спортсмена:

- «Мальчики/девочки»: 8-11 лет;
- «Юниоры/юниорки»: 12-16 лет;
- «Мужчины/женщины»: 14 лет и старше (для дисциплины «чир перфоманс»)
- «Мужчины/женщины»: 15 лет и старше (для дисциплины «чирлидинг»)

1.2. Психологическая подготовка спортсменов в чирлидинге.

Психологическая подготовка спортсмена заключается в том, что формируются готовности спортсмена продуктивности реализовать свою текущую функциональность, технических и тактических подготовленности.

Психологическая подготовка —это неувязка психического состояния спортсмена в этап конкретной подготовки к соревнованиям, перед стартом,

в процессе состязания и собственно что наименее принципиально, впоследствии выступления, как удачного, так и провального.[5]

До соревнования – не допустить преждевременных состояний лихорадки и апатии, психологических срывов. С приближением старта растет психологическая напряженность, и если спортсмен не сможет контролировать и управлять своим психологическим состоянием, навязчивое состояние возрастает.

Чирлидинг представляет собой бально-рейтинговую систему оценки, такие же системы оценки имеются в художественной и спортивной гимнастике, спортивной акробатике и т.д. Соревновательная деятельность чрезвычайно эмоциональная, у каждого спортсмена эмоциональный фактор у всех разный.

Актуальные психические состояния определяют кратковременный фон, в котором проходит работа. Чтобы оно проходила позитивно, в её базе обязан возлежать отвечающее отношение спортсмена к тренировочному процессу, к её условиям, к нагрузке. Эти свойствооформляют спортивный нрав. Как раз этим образом эмоциональную подготовка это самый сложный процесс, стабилизации своевременно психического состояния до тех пор, пока же оно не станет доминирующим, а затем станет превратится в качества личности.[6]

Соревновательный процесс важнейшее событие в спорте. Без соревнований нет спорта. Психологическая подготовка спортсменов заключается в учете факторов внешней и внутренней среды, сопутствующих и препятствующих достижению успеха. Психологическая подготовка к соревнованиям всегда индивидуальна. Спортсмен стремится всегда к достижению высокого для себя результата. Это может завоевание призового места, установление личного рекорда и т.д. Соревнование всегда борьба с самим собой или с соперником. На соревнованиях спортсмен сам управляет собой, своим телом, принимает условия, решения.

Истина результативности- первопричина фуро́ра и неуспеха всякий раз изнутри спортсмена. Дабы добиться успеха, надо взять в толк их предпосылки, которые разрешают позволить выполнить в жизни потенциал подготовленности. С этого этапа наступает подготовка со стороны психического установление неблагоприятного воздействие фактора, мешающее заслуги желанного итога.

Есть два пути к созданию благоприятному состоянию спортсмена в соревновательной деятельности:

1. Создание, подкрепление, непрерывное становления, улучшение мотивов спортивной подготовки;
2. Создание одобрительных отношений к разным сторонам тренировочного процесса.

Мотивация в тренировочном процессе, это не маловажный процесс. Мотивация базируется на необходимости спортсмена. В конкретный этап жизни у спортсмена имеется ряд мотивов, которые он управляет в собственной работы .А.Ц. Пуни, последующую динамику мотивов в спортивной работы:

Мотивы начальной стадии занятий спортом:

- 1) Потребность движения;
- 2) Необходимость к занятий;
- 3) Прочие мотивы.

Дальнейшие стадии занятий спортом:

- 1) Моральные мотивы;
- 2) Мотивы на самоутверждения;
- 3) Эстетические;
- 4) Умиротворение;

Мотивы стадии высшего спортивного мастерства:

- 1) достижения успеха;
- 2) Общественная мотивация;

3) Материальная мотивация.

В потребностях человек нуждается, меняется и его мотивация. Если есть стремление улучшить качество своей жизни, будет и постоянный мотив к росту.

У спортсменов занимающиеся чир перфоманса движущими мотивами регулярных тренировок являются:

- Достижение высоких спортивных результатов;
- Улучшение своего внешнего вида;
- Общение со сверстниками;

Считается, что мотивация – это структура, совокупность или система мотивов. [57]

Н.П. Ильин в своей работе говорит о проблеме мотивов мотивацию, как стадию формирования мотива. В конкретных ситуациях тренировочной и соревновательной деятельности, ставя конкретные цели, достигая их или не достигая, происходит коррекция критериев достижения цели.

Мотивация и мотивы имеют непосредственное отношение к целям деятельности. Цель всегда есть, в каждый конкретный момент времени поведения и деятельности целенаправленны.

За частую у спортсмена вкусившего слабую победу, престижного места, есть страх поражения в ситуации высокой личной значимости.

Агрессия, тревога, страх – неотъемлемый фактор спортивной деятельности. Если есть чувства страха, то его реакция на него реально существующую конкретную опасность, то тревога, как правило необусловлена, объективной угрозой, связана с субъективными ощущениями возможности её появления, переживанием тех сложностей, которые могут помешать справиться с ней. [8]

Причина успешного или провального выступления кроется «внутри» себя. Именно психологическое состояние это и есть результат приспособление к ситуации, в которой находится спортсмен.

Анализ понимания переживания по работам отечественных психологов А.Н. Леонтьев, К.К. Платонов, Л.М. Веккера, Е.П. Ильина и др. позволили заключить, что переживание – это зеркало в сознании отношения к актуальным в конкретный момент времени событиям в соответствии с мотивами и потребностями субъекта. [9]

Личное отблеск внутреннего мира и наружной реальности имеет место быть в чувствах – неосознаваемый степень, эмоциях – смутное понимание, эмоциональное отношение, переживании – понимание личного значения.

1.3. Анатомо-физиологические и психологические особенности спортсменов 14-16 лет.

Молодость – этап окончания физиологического созревания человека, буйного подъема его самосознания, составление миропонимания, выбора профессии и начала введения во совершеннолетнюю жизнь (14–18 лет). Юношеский возраст (14-15 до 18), имеющий место быть меж детством и взрослостью. К концу сего периода главные процессы созревания в большинстве своих случаев закончены, например собственно что последующее телесное становление возможно рассматривать уже как являющееся собственностью к циклу взрослости. Существует множество исследований, гипотез и теории юношеского возраста.

Германский специалист по психологии и философ Э. Шпрангер оценивал подростковый возраст изнутри юношеского, которого он определял 13 – 19 годами у девушек и 14 – 21 годами у юношей. 1-ая фаза этого возраста – собственно подростковая (ограничивается 14 – 17 годами). Характеризуется упадком, оглавление которого считается высоковозбуждение от детской зависимости. Подростковый возраст по его мнению – это возраст вращание в культуру. Он обрисовывает 3 на подобии становлении.

Первый тип характеризуется резким, бурным кризисным течением. Возникает новое «Я».

Второй тип плавный, медленный и постепенный. Подросток приобщается к взрослой жизни без серьезных сдвигов.

Третий тип представляет процесс развития, когда подросток активно и сознательно формирует воспитание в себе. Характерен для людей с высоким уровнем самоконтроля и самодисциплины.

Подростковый возраст, как один из этапов формирования личности, выделял Э. Штерн. По его мнению переходный возраст характеризует не только особая направленность мыслей и чувств, стремлений и идеалов, но так же и особый образ действий. Он описывает его как промежуточный между детской игрой и серьезной ответственностью. Подросток смотрит с пренебрежением на детские игры, он уже не хочет играть, а хочет иметь взрослые дела. Он воспринимает всё всерьез, но при этом он не делает еще не вполне серьезное дело, а так пробует. [35]

Согласно воззрениям Штерна, человек остается молодым до тех пор, пока он к чему – то стремится, пока имеет какую – то задачу.

Юношеский возраст несет в себе определенную внутреннюю кризис, содержание которой и связано со становлением процессов самоопределения как профессионального, так и личностной самореализации.

В эмоциональной сфере, по мнению Е.П. Ильина сфера подростковая характера на восемь пунктов:

- 1) Очень гигантская чувственная возбудимость, в следствии этого молодые люди выделяются запальчивостью, буйным проявлением эмоции. Они жарко хватаются за увлекательное дело, отстаивая собственные взгляды.
- 2) Большая стабильность психологических переживаний по сопоставлению с младшими школьниками, в частности, долго не забывает обиды, нанесенной ему учителем, поэтому учителю надо будет приложить много усилий, чтобы вернуть свой авторитет в глазах ученика.

- 3) Противоречие эмоций. Владеет высокоразвитым ощущением личного воздействия. Имеет возможность заплакать от обиды, но осознать.
- 4) Переживание у молодых людей появляются не только по предлогу оценки его другими, но и по поводу самооценки, которая проявляется у него в росте самоизоляции.
- 5) У подростков сильно развито чувство принадлежности к группе, поэтому он острее будет переживать неодобрение товарищей.
- 6) Подросток требует высокие требования к дружбе, которая требует общие интересы, нравственность, чувства.
- 7) В подростковом возрасте проявляется чувство патриотизма.
- 8) У подростков формируется своеобразное чувство взрослости.

Ведущую роль в процессе психологическую роль играет тренер. Психологическая подготовка воспитанников проходит в условиях учебного занятия, соревнований. Она предусматривает в первую очередь воспитание волевых качеств, формирование личности, межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций, и качеств.

Тренеру принадлежит основная роль не лишь только в организации тренировочного процесса и соревновательного, но и в организации общения со спортсменом. Тренер нередко играет роль родного человека.

Всякий возрастной период имеет личные собственные особенности строения, функциях отдельных систем и органов, меняются в связи с занятиями физической культуры. Тренеру в личной работе актуальны отчетливы знания о половых, возрастных, индивидуальных особенностей спортсменов. Беря во внимание личностные особенности, наследственные задатки того или другого, сенситивные периоды развития физических качеств, тренер имеет возможность правильно построить процесс, применить способы и средства развития его двигательных возможностей в возрасте.[10]

К 14 годам достигает максимум чистота в движении, выполняемых без отягощений. Мышечная масса к 15 лет добивается приблизительно 33%. К данному времени буквально заканчивается составление двигательного анализа всего и намного улучшается дееспособность поддерживать долговременную скорость в непросто координационных упражнениях. Молодые люди чем какого-либо другого готовы к развитию упражнений: нацеленных в и темпу перемещений, увеличенного мышечного ощущения. Дееспособность точности проигрывания мышечных напряжений длится до 16 лет и добивается практически максимума. В 15-16 лет завершается половое созревание, далее доводится нарастание мышечной массы, наращивание мышечной силы, выносливость, завершается сращение тазовых костей, окостенение стопы, кисти, грудной клеточки, улучшается координация перемещений. Самолюбие молодого спортсмена основывается на наружной оценке своей деятельности и поведения при этом, как правило, положительная самооценка и сравнительно возвышенной степени самоуверенности сберегаются или деятельно восстанавливаются и поддерживаются подростком даже при раскрытом и серьезном порицании его действий тренером, товарищами в команде, когда они противоречат дозволенному. Проявляется закономерное действие на установки «самозащиты» своего «я», тем более в экстремальные соревновательных ситуациях, несущих угрозу разрушению моральному и эмоциональному благополучию юного спортсмена, её высоты и самоуважения. [11] Именно такая психологическая установка является положительной, так как она оформляет посыл активации целенаправленной саморегуляции молодым спортсменом.

Индивид - понятие многогранное и массовое. Зачастую всего индивид определяют как человека в совокупности его социальных, приобретенных качеств. В понятие «личность» обычно включают свойства, которые

считаются больше или же наименьше устойчивыми и свидетельствуют об индивидуальности человека, определяя его значимые для людей поступки.

Структуру личности оформляют: возможность, характер, нрав, волевые свойства, эмоции, мотивация, социальные установки.

- Способности – личностные устойчивые качества человека, определяющие его успехи в различных видах деятельности.
- Темперамент - свойства, от коих находятся в зависимости человека на других людей и социальные обстоятельства.
- Характер - свойства, определяющие действия человека в отношении других людей.
- Волевые свойства — особые личностные качества, действующие на увлечение качества на стремление человека к достижению поставленных целей.
- Эмоции и мотивация — тревожность и побуждения к работе.
- Социальные установки - убеждения и дела людей.

Индивид в спорте - как каждая важная ветвь науки опирается в собственных изысканиях и решениях на фундаментальные положения общих основ научной думы, доктрине и практики, например и в заключение психологических задач, касающихся личности спортсмена, невозможно обойтись без знания психологических почв личности человека в целом [12].

К.К.Платонов, анализируя общую систему личности, справедливо разделил все ее особенности и черты на четыре группы, образующие основные стороны личности:

- 1) социально-обусловленные особенности (направленность, моральные качества);
- 2) биологически обусловленные особенности (темперамент, задатки, инстинкты, простейшие потребности);

3) опыт (объем и качество имеющихся знаний, навыков, умений и привычек);

4) индивидуальные особенности различных психических процессов[13].

Спорт, по сущности собственной, не плохое средство личностных свойств. Роль спортивной работы в формировании нрав заключается в том, собственно что она сформулировать те особые вероятные почвы поступков, в коих выражается нрав человека, его личностных особенности, свободы. Но для такого, дабы производимые спортсменом воздействия в процессе тренировки стали устойчивыми, надежными, они обязаны сложиться в систему навыков, благодаря которым в экстремальных условиях соревнований спортсмен проявляет бойцовский характер и способен совершать поступки без длительного размышления и колебаний.

Индивид спортсмена, ее психические особенности складывается под воздействием всевозможных обликов работы, в коих он воспринимает роль.

Спорт — это специфический вид деятельности. На развитие психологических особенностей личности он оказывает особое влияние.

Главными особенностями является:

- соревновательный нрав спортивной борьбы, направленной на победы в рекорда или же победы над противником;
- максимальное усилие всех телесных и психологических сил спортсмена во время данной борьбы, без чего невозможно достичь рекордного результата;
- систематическая, длительная, упорная спортивная тренировка, вносящая серьезные коррективы в режим жизни и бытовые условия.

Физиологические упражнения и спорт тем более ценны для всестороннего становление личности в юношеском возрасте. Педагогически верное внедрение присущей этому возрасту физиологической

дееспособности способствует формированию связанных психологических качеств, а на данной основе и предстоящему развитию психических индивидуальностей личности.

Свойственная индивидуальность молодых спортсменов 14-15 лет (подросткового) возраста - половое созревание организма. Это раз из самых сложных и серьезных актуальном периоде в жизненном цикле человека. Его главная индивидуальность - половое созревание, связанное со сложными физическими и психическими состояниями ребенка. Малыши еще не делаются взрослыми, но уже перестают быть детьми. На этот период приходится второй "пик" скелетного вытяжения, называемым пубертатным скачком роста.

В это время случается пубертатный подъем и становление всего организма. До этого всего, делается дерзкий подъем тела в длину: у девочек максимально прироста как правильно приходится на 12-13 лет, у мальчиков 14-15 лет. Значительно возрастает сила мышц. Мышечная масса тем более активно наращивается у мальчиков 13-14 лет, а у девочек в 11-12 лет . [13]

Характерной чертой возрастных перемен является неравномерное, периодическое их направление. На 1шагахконфигурации появляются помаленьку, иных больше повторно, в зависимости от возраста развиваются также еще возможно к формированию свежих условно-рефлекторных связей и к выводу в свет по своей склонности и интенсивности форм двигательной деятельности. При этом возрастает и общая работоспособность подростка. Значит, для всякого рубежей возрастного подъема характерны свойственные ему определенные функциональные возможности [14].

В 14-15 лет наступает этап полового созревания - один рубежного подъема и становление людского организма. Особенностью этого периода считается неравномерность становление органов. В данном возрасте

начинает проявляться кое-какие несоответствие между ростом сердца и ростом всего организма. Функции сердца улучшаются. Его функциональность увеличивается и добивается активные вероятностей сердца зрелого человека. Это считается посылком для появления временных функциональных возрастных нарушений в деятельности сердечно-сосудистой системы, имеют все шансы наверно трактоваться как большое перемена.

ВЫВОД ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ

В результате анализа научно-методической литературы, мы приходим к следующим выводам:

1. Чирлидинг можно назвать, что это средство нравственного развития и воспитания. Хореография в спорте утвердилась, как средство специальной подготовки спортсмена, помогающая устроить программу более сложной, яркой, синхронной. От спортсмена требуется высокий уровень всех видов подготовки, в том числе и психологической.

2. Психологическая подготовка занимает важное место в структуре спортивной подготовки и напрямую влияет на результативность как тренировочной, так и соревновательной деятельности. В тоже время именно данному аспекту не уделяется должного внимания.

3. Подростковый возраст - это сложное, но и самое подходящее время воспитания физических и психологических качеств. Тренеру стоит учитывать индивидуальные особенности спортсменов, для оптимизации тренировочного процесса.

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.

2.1. Методы исследования

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

1. Теоретический анализ и обобщение литературных источников.

В процессе анализа научной и учебно-методической литературы изучались источники в области чирлидинга, хореографии, возрастной психологии, физиологии и психологии, теории и методики физической культуры и спорта. С помощью литературных источников мы провели анализ и получили информацию об особенностях чирлидинга как вида спортивной деятельности, особенностей психологической подготовки спортсменов в чирлидинге, анатомо-физиологических и психологических особенностей спортсменов 14-16 лет.

2. Педагогическое наблюдение.

Педагогическое наблюдение было проведено в тренировочном процессе, осуществлялась оценка индивидуальной результативности спортсменов. В течение написания работы велось фиксирование данных исследования.

3. Анкетирование.

Анкетирование включало комплекс методик направленных на изучение психологических характеристик спортсменок, занимающиеся чир-перфоманс 14-16 лет.

В ходе диагностики мы использовали следующие методики психодиагностики, проведенные в форме анкетирования.

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

В предложенном опроснике испытуемому предоставляется ответить на 57 вопросов утвердительно или отрицательно, чтобы определить тип темперамента испытуемого в двухфакторной модели Г.Айзенка. На каждый предлагаемый вопрос следует ответить «ДА» или «НЕТ». Обработка тестирования начинается с определения истинности и достоверности ответов спортсменов, согласно социальному ключу, который определяет искренность испытуемого. Если сумма ответов баллов от 0 до 4 – ответы достоверны.

Затем на чистом листке бумаги вычерчивается две взаимно-перпендикулярные оси, экстравертированности и нейротизма, со значением шкал 0-24. Точка пересечения двух линий демонстрирует место испытуемого в двухкоротной модели Г. Айзенка.

Если показатель экстраверсия – интроверсия превышает 12, то испытуемый – экстраверт, холерик или сангвиник. Если показатель ниже 12, то интроверт – меланхолик или флегматик.

2. «Мотивация успеха и боязнь неудачи» А.А.Реан.

Испытуемый отвечает быстро и не задумываясь на вопросы, ответом «да» или «нет». Подсчет анкеты, согласно инструкции А.А. Реан. Обработка тестирования начинается с определения истинности и достоверности ответов спортсменов согласно ключу.

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

Ответ «НЕТ»: 4, 5, 7, 9, 13, 15, 17.

За каждый ответ с ключом испытуемый получает 1 балл.

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

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

Если количество набранных баллов в пределах от 8 до 13, то следует считать, что мотивационный полюс не выражен. При этом если испытуемого 8-9 баллов – то его мотивация ближе к избеганию неудачи, если 12-13 баллов – ближе к стремлению успехов.

3. Цветовой тест Люшера

Этот тест основан на экспериментально установленной зависимости между предпочтением человеком определенных цветов (оттенков) и его текущим психологическим состоянием. Тест полагает, что выбор цвета выражает направленность человека и наиболее характерны черты человека.

Методика Люшера подразумевает, возможность за кратчайшее время отдать обширную свободу от контроля сознательного человека, и характерна его психическое состояние. Психологи применяют этот тест для профориентации при отбора кадров. Значение цветов в их психологическом понятие определяется в следствии обследовании тестируемых.

4. Уровень тревожности – тест Спилбергера-Ханина.

Тест принадлежит к методикам исследуемых психологический тревожный феномен. Опросник состоит из двадцати высказываний, которые относятся к тревожности, как к состоянию, из двадцати высказываний на определение тревожности.

4. Педагогический эксперимент.

Педагогический эксперимент проходил в юниорской команде по «Чир перфомансу» команды «NewStream». В исследовании приняло 10 спортсменок 14-16 лет, в тренировочный процесс которых был внедрен комплекс средств и методов психолого-педагогического сопровождения, с учетом индивидуально-типологических особенностей спортсменок.

5. Методы математической статистики.

Методы – математической статистики применялись для оценки численного материала, полученные в результате численной проверки его достоверности. Необходимо было определить следующих параметров: средне

арифметических, определить процент изменений в индивидуально-личностных особенностях спортсменов занимающиеся чир перфмансом.

2.2.Организация исследования.

Организация исследование проводилось с января 2019 года по октябрь 2020 года.

На 1 этапе (с января 2019 года по сентябрь 2019 года) на основе изучения научно – методической литературы по тематики исследования была выявлена проблема, возможность её решения, определены цели и задачи исследования, сформулирована рабочая гипотеза. Проведено анкетирование, для составления психолого-педагогической характеристики спортсменок.

На 2 этапе (с октябрь 2019 года по апрель 2020 года) разработан и внедрен комплекс средств и методов психолого–педагогического сопровождение спортсменок занимающихся чир перфмансом.

На 3 этапе (с августа по октябрь 2020 года) проведено итоговое тестирование, обобщены результаты, на основе которых сформулированы выводы. Оформлен текст диссертации, приложения, рисунки, таблицы.

ГЛАВА 3. ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ

3.1. Результаты психологического тестирования индивидуально-личностных характеристик спортсменок занимающиеся чир перфомансом.

В процессе проведение исследования, в рамках которого мы протестировали 10 участниц занимающиеся чир перфоманс, и выделили среди испытуемых.

Исходное тестирование сделано в январе 2019 года среди спортсменок занимающиеся чир данс. Первым делом было проведено исследование индивидуально-типологических особенностей спортсменок, которое осуществлялось с помощью опросника Г.Айзенка.

Результат индивидуально-типологических особенностей показано на (рис.1), что 30 % спортсменок - сангвиники. Этот тип уравновешенный, оптимистичный, жизнерадостный. Сангвинический темперамент характеризует человека веселого, эмоционального, общительного, живущего настроением. Он легко переживает неудачи, создает приятный микроклимат в любом коллективе, но не всегда выполняет свои обещания, порой слишком поспешен в делах и суждениях и излишне самоуверен.

Флегматики - 40 %. Этот тип спокойный, сдержанный. Он плохо приспосабливается к новой обстановке и в неблагоприятных условиях может стать пассивным и вялым, при этом отличается самообладанием, терпеливостью, предприимчивостью. В обществе флегматик в меру общителен, не любит пустословия и не подвержен панике в стрессовых ситуациях. К характерным особенностям относятся уравновешенный тип.

У 20 % был выявлен холерический тип. Такие люди инициативны, с азартом берутся за любую работу (кроме рутинной) и с легкостью преодолевают трудности. Они способны схватывать информацию на лету, обладают лидерскими качествами, однако нетерпеливы, вспыльчивы и подвержены эмоциональным срывам. И 10 % меланхолики, этот тип

чувствительный, неэнергичный, болезненно реагирующий на неприятности, склонный к унынию. Люди с меланхолическим темпераментом подвержены пессимизму, излишне подозрительны и ревнивы, но обладают аналитическим мышлением, творчески подходят к работе, тонко чувствуют и доводят дело до завершения.

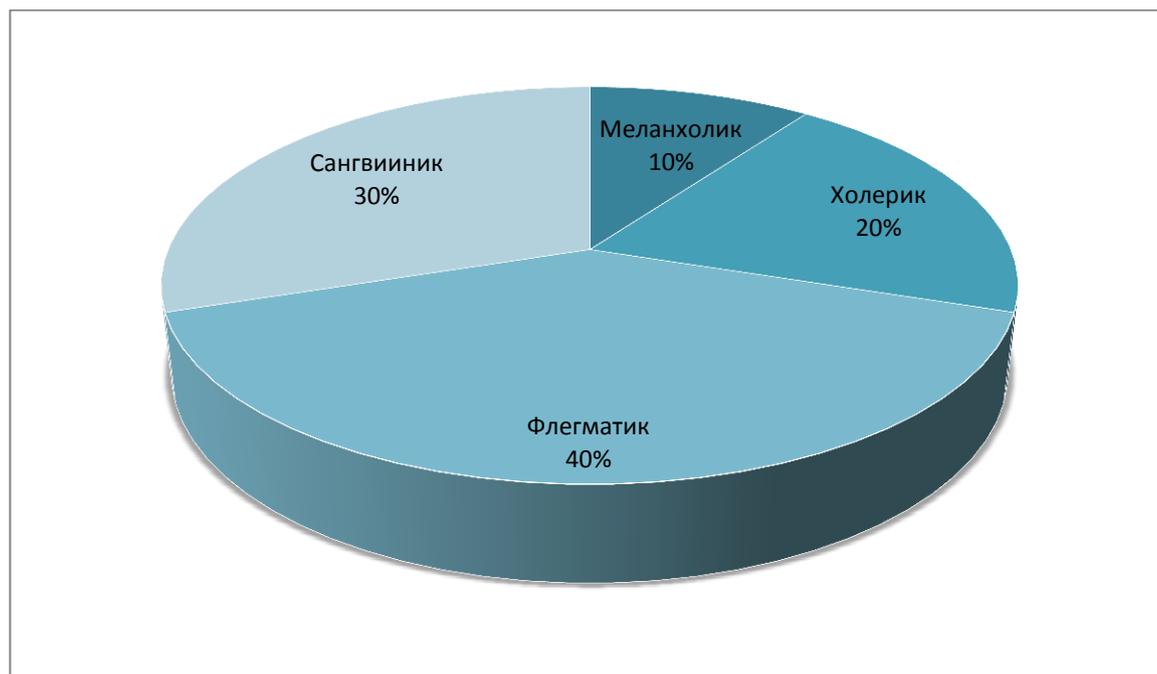


Рис.1. Типы темперамента спортсменок 14-16 лет, занимающихся чирлидингом.

Проведя тест Спилберга-Ханина, в диагностическом обследовании приняли участие 10 спортсменок занимающиеся чир данс перфоманс 14 – 16 лет.

При обследовании уровня реактивной и личностной тревожности было выявлено, что у 10 спортсменок шкала личностной тревожности – умеренная. Ситуативная тревожность у 9 человек - умеренная и только у 1 спортсменки тревожность выраженная.

Результаты диагностики мотивации успеха и боязни неудачи у спортсменок 14-16 лет, занимающиеся чир данс представлены на рис.2.свидетельствуют о том, что 60% спортсменок мотивированны на удачу,

а 30 % мотивация на неудачу, и лишь 10 % мотивационный полюс не выражен.

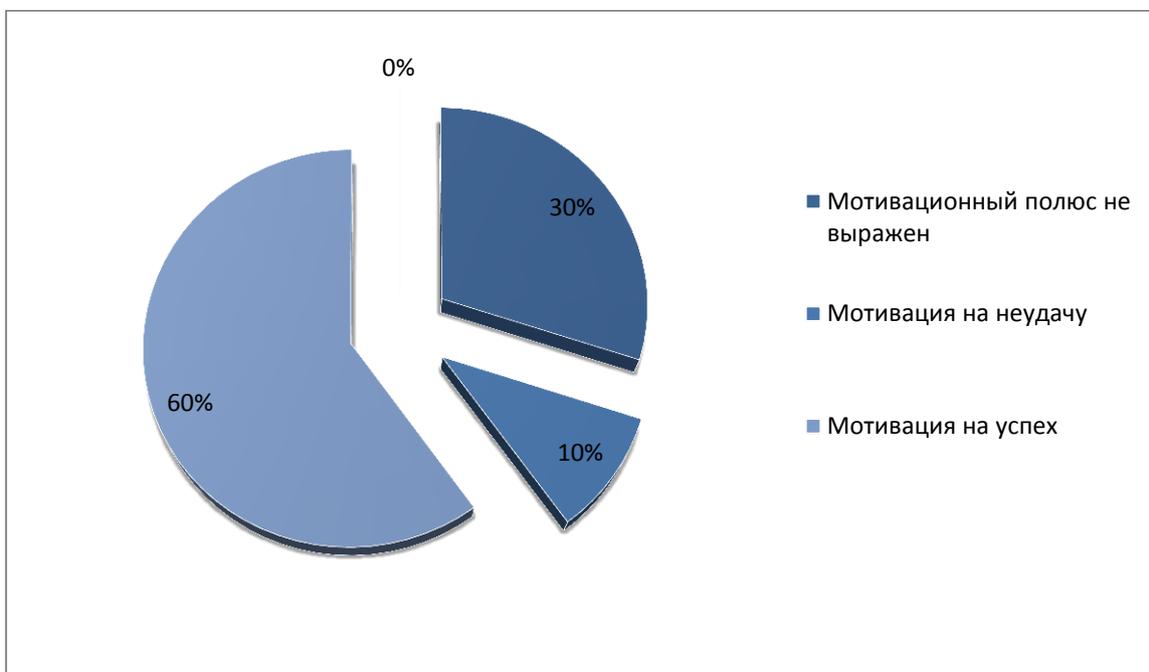


Рис.2. Мотивация успеха и избегания неудачи у спортсменок 14-16 лет, занимающихся чирлидингом

Цветовой тест М. Люшера (таблица 1) показал, что по полученным результатам исследования можно сказать, что большинство испытуемых стремятся показать себя, показать свои возможности не только перед тренером, но и перед своими товарищами по команде. Нуждаются в похвале, стараются прийти на помощь, любят фантазировать.

На основании полученных данных нами составлен индивидуальный профиль по каждой спортсменке, позволяющей отметить их проблемные зоны и подобрать необходимые средства и методы психолого-педагогического сопровождения тренировочного процесса спортсменок (таблица 1).

№ п/п	Тест-опросник Г. Айзенка	Тревож-ность Ханин-Спилберг		Мотивация успеха и боязнь неудач А.А. Реан	Цветовой тест М. Люшера
		СТ	ЛТ		
1	Сангвиник	32	37	14	Упорно преследование поставленной цели. Желание преодолеть трудности, возникающие на пути у намеченной цели.
2	Сангвиник	32	42	14	Жаждет интересных и волнующих событий. Хорошо развито воображение, любит фантазировать и мечтать. Старается не подводить людей, чтобы не потерять их доверие.
3	Холерик	40	37	11	Жаждет интересных событий. Хорошо развитое воображение. Мечтателен. Нуждается в признании. Честолюбив, хочет производить впечатление, хочет популярности и восхищения
4	Холерик	35	44	15	Нуждается в признании. Честолюбив, хочет производить впечатление, хочет популярности и восхищения
5	Флегматик	36	43	16	Нуждается в признании. Упорное преследование поставленной цели. Старается не подводить людей, чтобы не потеряв их доверие.
6	Флегматик	34	37	15	Упорное преследование поставленной цели. Желание преодолеть трудности, возникающие на пути к намеченной цели. Желание добиться признания ценой своих успехов
7	Сангвиник	35	39	13	Хочет интересовать окружающих как личность. Упорное преследование поставленной цели. Мечтателен, много фантазирует.
8	Флегматик	36	40	14	Хочет интересовать окружающих как личность. Использует различные приемы для достижения поставленной цели. Старается не подводить людей, чтобы не потерять их доверие.
9	Флегматик	33	39	16	Ищет гармоничных отношений, тепла и понимания. Готов к самопожертвованию. Нуждается в одобрении. Готов оказать помощь

					другому. Приветственно относится к новым идеям и возможностям.
10	Меланхолик	32	48	7	Чувствует себя уставшим, т.к. считает, что от него много требуют. Горд, но безропотен, занимает позицию «неохотного подчинения». Нуждается в признании, безопасности и избавления от части проблем.

В результате обработки данных изучения волевых качеств мы выявили, что у спортсменок преобладает средний уровень развития волевых качеств. Как показал анализ наибольшие баллы были зафиксированы по показателям целеустремленности и настойчивости.

Таблица 2

Индивидуальные показатели развития волевых качеств спортсменок 14-16 лет, занимающиеся чирлидингом

№ п/п	Волевые качества (оценка в баллах)					
	Целеустремленность	Настойчив. и упорство	Решительность и смелость	Выдержка и самообладание	Самостоят. и инициативность	Общий балл
1	11 (средний)	13 (высокий)	11 (средний)	11 (средний)	10 (средний)	11,2 (средний)
2	15 (высокий)	10 (средний)	12 (высокий)	15 (высокий)	12(высокий)	12,8 (высокий)
3	11 (средний)	17 (высокий)	8(средний)	9 (средний)	8 (средний)	10,6 (средний)
4	12 (высокий)	9 (средний)	8(средний)	8 (средний)	6 (средний)	9,8 (средний)
5	14 (высокий)	17 (высокий)	10 (средний)	12 (высокий)	12(высокий)	12,4 (высокий)
6	12 (высокий)	15 (высокий)	13 (высокий)	12 (высокий)	7 (средний)	11,8 (средний)
7	12 (высокий)	12 (высокий)	10 (средний)	10 (средний)	10 (средний)	10,8 (средний)

8	8 (средний)	11 (средний)	10 (средний)	14 (высокий)	12(высокий)	11,0 (средний)
9	11(средний)	11(средний)	13 (высокий)	14 (высокий)	8(средний)	11,6 (средний)
10	14 (высокий)	12 (высокий)	10 (средний)	10 (средний)	10 (средний)	11, 2 (средний)

По результатам изучения индивидуально-личностных характеристик и результативности соревновательной деятельности, мы определили наиболее успешных спортсменов. К ним мы отнесли спортсменов с типом темперамента – сангвиник, у них средний уровень тревожности, мотивация на успех, средний и высокий уровень развитие волевых качеств.

По результатам таблиц мы можем выделить спортсменов, чьи психологические характеристики могут препятствовать достижению высокого результата соревновательной деятельности: высокий уровень тревожности, низкая мотивация на успех.

3.2. Комплекс средств и методов психолого – педагогического сопровождения подготовки спортсменов занимающиеся чир данс перфоманс.

На основе полученных результатов нами разработан комплекс средств и методов психологического сопровождения спортивной деятельности спортсменов, занимающиеся чир данс перфоманс в юниорской команде, который был использован по ходу подготовительного периода 2019 - 2020 годов.

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

1. Снизить уровень тревожности у спортсменов;
2. Формирование мотивации « на успех»;
3. Воспитание волевых качеств.

Комплекс психолого-педагогических мероприятий состоял из трех основных разделов (таблица 3):

1. **Диагностический** – включает в себя изучение индивидуально-личностных характеристик спортсменок 14-16 лет, занимающихся чирлидингом.

2. **Практический** – подразумевает проведение упражнений и мероприятий, направленных на регуляцию психо-эмоционального состояния спортсменок, формирование мотивации на успех и воспитание волевых качеств занимающихся чирлидингом.

3. **Контрольный** – раздел предназначен оценки внедренного комплекса психолого-педагогических мероприятий.

Таблица 3

Раздел	Тема
Диагностический	Исследование индивидуально-типологических особенностей спортсменов по тест-опроснику Г. Айзенка
	Шкала реактивной и личностной тревожности Ч. Спилберга – Ханина
	Мотивация успеха и боязнь неудачи (опросник А.А. Реана)
	Психологический анализ развития волевых качеств спортсменов по методике Б.Н. Смирнова
Практический	Повышения уровня мотивации на успех
	Воспитание волевых качеств
	Снижение уровня тревожности (саморегуляция)
Контрольный	Шкала реактивной и личностной тревожности Ч. Спилберга – Ханина
	Мотивация успеха и боязнь неудачи (опросник А.А. Реана)
	Психологический анализ развития волевых качеств спортсменов по методике Б.Н. Смирнова

Для снижения тревожности у спортсменок было целесообразно использовать аутогенную тренировку:

Более необходимым разделом работы на предварительном рубеже считается обучение спортсменов аутогенной тренировки (успокаивающий вариант). В начале отрабатываются способы вызывания спокойствия (релаксации) во всем теле, тепла в правой руке по общепризнанным способам. При данном подчеркиваются значимость тренировки внимательности на решаемой задачке, подневольность итогов от самого занимающегося, психофизиологическая объективность вызванных состояний.

Нужно научить спортсменов вызывать у себя ощущать силы, неплохого мышечного тонуса в правой руке и во всем теле. Это упражнение в аутогенной тренировке считается³ по счету (первое - вызывание успокоения, развлечения во всем теле; 2-ое - вызывание ощущение тепла в правой руке). Предлагаем следующие формулировки (по Л.П.Яцкову):

«Я ощущаю вслед за отдыхом прилив силы в правой руке. Я чувствую приятный здоровый мышечный тонус в руке. Мышцы руки в состоянии приятной готовности к работе, деятельности. силу, приятный мышечный тонус в руке я вызываю легко, свободно. Мышечную силу, приятный здоровый тонус я чувствую также в левой руке, в ногах, во всем теле. Я с каждым вдохом вдыхаю новую мышечную силу, мышечный заряд. Вов всем теле я чувствую здоровье, силу, энергию. Силу, здоровый мышечный тонус во всем теле я вызываю легко, свободно. Мои мышцы, мое тело готово к длительной работе, к различной деятельности. Я чувствую себя легко, свободно».

Упражнения предварительного шага отрабатываются за 2 - 3 недели занятий. Как зарекомендовали исследования, на протяжении занятий у всех занимающихся увеличивается настроение, самодисциплина, стремление к самосовершенствованию, интерес к аутогенной тренировке.

2 рубеж («этап средовой адаптации») считается более серьезным. Лучше бы, чтобы он совпадал с началом отработки, практических

способностей. Целью его считается составление устойчивой психической и физиологической привычки к среде в критериях занятий как всего массовом, так и в личном.

На втором рубеже обосновывается значимость принципа повторности, который считается одним из ведущих положений вообще всяких занятий. Все планируемые у спортсмена свойства имеют все шансы быть сформированы только при неоднократных и регулярных повторениях определенных упражнений. Большой смысл содержит принцип постепенности, который лежит в базе становления активных вероятностей организма в критериях завышенных нагрузок.

С учетом всего изложенного и обязана проводиться аутогенная тренировка на втором этапе. Для заключения ее задач предлагаются надлежащие формулировки:

«Я совершенно спокоен в этой новой для меня окружающей среде. Во всем теле сохраняются сила, энергия, здоровье. Окружающая среда для меня интересна, желанна и приятна. Движения мои уверенные, спокойные, свободные. Все мои мышцы в приятном здоровом тоне. Дыхание мое во время тренировки свободное, спокойное, ритмичное. Я легко и свободно, по своему желанию изменяю виды упражнений и частоту дыхания. Я чувствую силу, здоровье, энергию во всем теле, спокойствие. Все мои движения спокойные, правильные, целесообразные, навыки и приемы точные, отработанные, я в них уверен. Я спокоен, чувствую силу, энергию во всем теле, окружающая среда интересна. В самой неожиданно возникшей ситуации я совершенно спокоен, действия мои отработаны, последовательны, технически обоснованы и правильны, я в них уверен.

На втором этапе продолжается также отработка трех приемов подготовительного периода с тем отличием, что время для их тренировки сокращается. В начале второго этапа аутогенная тренировка проводится чаще в полной эмоциональной готовности, что в определенной мере приближает

ее к предстоящим «средовым» условиям. В дальнейшем основные положения (и особенно второго этапа) должны отрабатываться в течение тренировочных занятий. По продолжительности второй период совпадает с периодом, необходимым для подготовки спортсмена-тяжелоатлета.

3 (заключительный) рубеж аутогенного тренинга ставит своей целью будущее закрепление полученных итогов как в технической, так и в психической подготовке спортсменов с запасом накопленного ими определенного багажа и характерологических особенностей тренирующихся. На представленном спортсменам разъясняется значимость регулярности и регулярных занятий аутогенного тренинга. При данном этапе значимо подчеркивается этот процент, что при перерывах упражнениях все произведенные раньше способности, способы, не подкрепляясь, слабеют и пропадают. На 3-ем этапе спортсмены пользуют способы аутотренинга уже во время занятий спортом и концерте на состязаниях, собственно позволяет им прирастить собственные способности по достижению успехов и снижению тревожности. Не замедленно последствии еще одних занятий или же концертанта состязаниях вызывается ощущения умиротворения; это предостерегает нарастание ощущение волнение, содействует интенсивным восстановительным процессом в организме. Довольно ценным на данном рубеже считается замен навыков и рассмотрение занимающимися достигнутых результатов.

Так же для снижение тревожности целесообразно использовать идеомоторную тренировку: Это упражнение делается именно перед стартом. Важно успокоить себя, подавить волнение, полностью расслабиться: «Я совершенно спокоен... Я внимателен и предельно собран... Во время соревнований чувствую себя спокойно, уверенно... Полностью владею собой... Дыхание ровное, ритмичное... Сердце работает ровно, ритмично... Спокойствие во всем теле... Я хорошо подготовлен к предстоящему старту»

Для формирования мотивации на успех, были проведены следующие мероприятия:

1. Мастер классы по акробатике, хореографии. В течение учебного года во время тренировочного процесса приглашались тренеры для проведения занятий с юниорами. Во время встречи тренеры и спортсмены рассказывали о своих достижениях, проводили открытое тренировочное занятие.

2. Показательные выступления на городских площадках, а именно: В Центре Олимпийской Подготовки Тюмень – Дзюдо, на таких мероприятиях как: « Детская Лига», «УРФО».

3. Участие на областных, Всероссийских и международных конкурсах, и занимая призовые места.

- Всероссийский конкурс «Олимп» - лауреаты 2 степени;
- Международный конкурс «Alegria» - лауреаты 1 степени;
- Областной конкурс « Драйв Dance» - лауреаты 3 степени.

4. Проведение бесед, направленных на осознание спортсменами «Что дает мне это лично», для актуализации личностных смыслов.

Для воспитания волевых качеств необходимо: развитие целеустремленности, терпеливость и упорство, выдержка и самолюбие.

Становление целеустремленности: Формирование целеустремленности настоятельно просит хорошо сделанный план системы контроля, помогающей улучшить работу спортсменов. Приобретенная информация аналитически, комплексно, подлинно может принять решения для улучшения структуры системы подготовки занимающихся с опорой на четкие критерии показателей.

Влечение к цели именно на начальных рубежах тренировочного процесса лучшее время поощрять, подавать элемент радости, примечая удачу спортсменов на собраниях, вручая грамоты - все это может помочь, не обращая внимания на возникающие трудности, добиваться поставленной

задачи. Между моментов, способствующих формированию целеустремленности можно выделить внутренние и внешние. К внутренним можно отнести: самооценку, мотивацию, ответственность, осознание важности каждого этапа тренировочного процесса, морально-волевые качества. Среди внешних факторов, определяющих целеустремленность, можно отметить: микроклимат в группе, взаимодействие тренера с родителями спортсмена, условия тренировочного процесса, ближнее окружение спортсмена.

Для развитие терпеливости и упорства, в достижении цели - одна из важных задач в подготовке спортсмена. Проявления воли, характеризующиеся длительным сохранением энергии и активности в борьбе за достижение цели и преодоление многих, в том числе неожиданно возникающих препятствий различной степени трудности. Отработка элементов, хореографических движений, работа с инвентарем, требует терпеливости и упорства.

Выдержка и самообладание – качества, которые выражаются в определении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (возбудимость, рассеянность, подавленность и т.д.) нарастающего утомления. Они воспитываются в процессе преодоления, утомления и болевых ощущений, выполнение любого задания точно и до конца, развитие способностей не теряться в экстренных ситуациях.

3.3.Результаты формирование эксперимента.

Для проверки эффективности внедренного комплекса психолого-педагогических мероприятий, направленных на совершенствование тренировочного процесса, с учетом индивидуально-личностных особенностей было проведено повторное тестирование чирлидеров 14-16 лет занимающиеся чирданс перфоманс.

Таблица 4

Результаты психологических характеристик спортсменок 14-16 лет,
занимающиеся чирлидингом

№ п/п	Тревожность (уровень)				Мотивация на успех		Волевые качества (уровень)	
	Ситуационная		Личностная		До	После	До	После
Тип темперамента	до	после	до	после				
Сангвиник	средняя	средняя	средняя	низкая	неудача	удача	средний	высокий
Сангвиник	средняя	средняя	средняя	низкая	удача	удача	высокий	высокий
Холерик	средняя	низкая	средняя	средняя	Не выявлено	удача	средний	высокий
Холерик	средняя	средняя	средняя	низкая	Удача	удача	средний	высокий
Флегматик	средняя	средняя	средняя	средняя	Удача	удача	высокий	высокий
Флегматик	средняя	средняя	средняя	средняя	Не выявлено	удача	средний	высокий
Сангвиник	средняя	средняя	средняя	средняя	Не выявлено	удача	средний	средний
Флегматик	средняя	средняя	средняя	средняя	Удача	удача	средний	высокий
Флегматик	средняя	средняя	средняя	средняя	удача	удача	средний	высокий
Меланхолик	средняя	средняя	высокая	средняя	Не выявлено	удача	средний	средний

По показателям ситуационной тревожности были лишь незначительные изменения. Однако, стоит отметить, то у спортсменки имеющей высокий уровень личностной тревожности он снизился и стал соответствовать среднему уровню.

Мотивация «на удачу» была зафиксирована у всех обследуемых спортсменок.

В процессе проведения педагогического эксперимента наблюдалась положительная динамика в изменении волевых качеств. У большинства

обследуемых чирлидеров был зафиксирован высокий уровень развития волевых качеств.

Кроме того, мы отследили результативность соревновательной деятельности спортсменок, юниорская команда по чир данс перфомансу, успешно выступила на международных соревнованиях.

Полученные результаты формирующего эксперимента, показали, что внедренный комплекс средств и методов психолого – педагогического сопровождения достаточно эффективно повлиял на развитие личностных качеств спортсменок.

ВЫВОДЫ

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

2. Предварительное исследование показало, что у 30% спортсменок - сангвиники, 40 % - флегматики, 20 % - холерики, и 10 % - меланхолики. Уровень ситуативной (90%) и личностной тревожности (100%) у большинства спортсменок соответствует среднему уровню. Выявлен средний уровень развития волевых качеств. Мотивация на успех чуть больше, чем у 40% занимающихся, у остальных девочек мотивационный полюс не выражен. Мотивация на неудачу была определена у одной спортсменки (10%).

3. Разработан комплекс средств и методов психолого-педагогического сопровождения, который включает в себя средства и методы на: снижение уровня тревожности спортсменок, воспитание волевых качеств, формирование мотивации на успех

4. Применение комплекса средств и методов психолого-педагогического сопровождения оказало положительное влияние на уровень их ситуативной тревожности, волевых качеств, мотивации достижения успеха.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. – М., 1997.
2. Багадирова, С. К. Психологическая структура спортивной деятельности: анализ и новый подход к её построению. / С. К. Багадирова // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: педагогика и психология -2014 . - № 3. – С. 129 -134.
3. Беляев, В.С. Тренировочная нагрузка спортсменов-черлидеров в процессе подготовки годичного цикла / В.С. Беляев, Л.О. Хохлова, А.А. Беззуюов// Культура физическая и здоровье. – 2017.- №2.-С.25-29.
4. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии /Н.А.Бернштейн. -М.: Физкультура и спорт, 1991. - 288с.
5. Битянова, М.Р. Психолог в школе: содержание и организация работы / М.Р. Битянова. -М.: Сентябрь, 1998.
6. Брайнет, Дж. Кретти Психология в современном спорте / Брайнет Дж. Кретти. - М.: Физкультура и спорт, 2017. - 224 с.
7. Волков Б.С. Психология подростка. — М.: ГАРДАРИКА, 2009. – 338 с.
8. Гиссен, Леонид Давидович Психология и психогигиена в спорте / Гиссен Леонид Давидович. - М.: Советский спорт, 2017. - 312 с.
9. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2006.
10. Головей Л.А, Рыбалко Е. Ф. Практикум возрастной психологии – СПб.: Речь. 2015.
11. Данилова, Н. Н. Психофизиология / Н. Н. Данилова. – М.: Спект-Пресс,1999.

12. Житько, А. Н. Черлидинг- неотъемленный атрибут повышение зрелищности на соревнованиях и истоки его зарождения /А.Н. Житько// Мир спорта. 2008.- №2.-С.26-28.
13. Загайнов, Рудольф Максимович Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления / Загайнов Рудольф Максимович. - М.: Советский спорт, 2016. - 754 с.
14. Загайнов, Р.М. Психология современного спорта высших достижений / Р.М. Загайнов. - М.: Советский спорт, 2019. - 370 с.
15. Зациорский, В. М. Спортивная метрология: Учебник для институтов физической культуры/ В.М. Зациорский.- М.:Физкультура и спорт, 1966.-199 с.
16. Емельянова Е.В. Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге. – СПб.: Речь, 2008. – 262 с.
17. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е.П. Ильин. - М.: Питер, **2018**. - 352 с. Касьянов С. Психологические тесты. - М.: Эксмо, 2006. - 608 с.
18. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы – СПб., 2015.
19. Карпенко, Л. А. Композиционная подготовка в технико – эстетических видах спорта / Л.А. Карпенко, Л. А. Савельева, О. Г. Румба // Ученые записи.-2009.- № 9.- С. 57-61.
20. Карпенко, Л.А. Основы спортивной подготовки в художественной гимнастике/ Л.А. Карпенко.- СПб.: Питер, 2009.- 216 с.
21. Карнавская Н.В., Чернышева И.В., Егорычева Е.В., Шлемова М.В. Черлидинг как вид спорта // Международный студенческий научный вестник – 2016. № 5-2. – С. 301-301.

22. Клочейцев, Ю.А. взаимоотношение в спортивной команде. – М., 2016.
23. Кон, И. С. Психология ранней юности. – М., 2009.
24. Кретти, Б. Дж. Психология в современном спорте / Б. Дж. Кретти.- М.: Физкультура и спорт, 1978- 224 с.
25. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2010.-320 с.
26. Курашвили, В. А. Психологическая подготовка спортсменов / В. А. Курашвили // М.: МедиалЛабПроект, 2008.-114 с.
27. Липкина, А. И. Самооценка школьника. – М., 2016.
28. Лях, В.И. О классификации координационных способностей / В.И. Лях // Теория и практика физической культуры. - 1997. - №7.- С. 28-30.
29. Максименко, А.М. Основы теории и методики физической культуры / А.М. Максименко. - М.: Физкультура и спорт, 2004 – 328 с.
30. Мамайчук, И.И. Психологическая помощь детям с проблемами в развитии / И.И. Мамайчук. - СПб.: Речь, 2001. - 220 с.
31. Мельник, Е.В. Модель психологической подготовленности спортсменов в сложнокоординационных видах спорта / Е.В. Мельник, Е.В. Силич (Воскресенская) // Информационно-аналитический бюллетень. Вып. 14 Модели подготовки ближайшего резерва и национальных команд к Олимпийским играм. – Минск: БГУФК, 2012 – С. 210–226.
32. Мельник, Е.В. Психологический анализ спортивной деятельности / Е.В. Мельник // Актуальные проблемы спортивной науки в подготовке спортсменов к олимпийским играм. Материалы Международной конференции / под ред. В.Г. Сивицкого. – Минск: ЗАО«ВЕДЫ». – 2004 – С. 53–58.

33. Мерлин В.С. Личность как предмет психологического исследования: Учеб.пособие к спецкурсу./ Пермь: ПГПИ, 1998.
34. Менхин Ю.В. Физическая подготовка к высшим достижениям к видам спорта сложной координации: Автореф. дис. докт.пед.наук,1991.-48с.
35. Мухина В.С. Возрастная психология: Учеб.для пед. вузов. / 5 – е изд., стер. – М.: Изд-во центр Академия, 2000
36. Николаев А. Н. Психология тренера в детско-юношеском спорте. СПб., 2015.
37. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец: История. Методика. Практика/ В. Ю. Никитин.- М.: Изд-во ГИТИС, 2000.-440 с.
38. Носкова С.А. Черлидинг как инновационный вид спорта в преподавании физической культуры в высшей школе. – М.: Московская гуманитарно-социальная академия, 2010.
39. Осухова, Н.Г. Социально-психологическое сопровождение. Семья и личность в кризисной ситуации / Н.Г. Осухова // Психологический журнал. - 2011. - № 31. - С. 2-17.
40. Педагогический контроль за специальной физической и технической подготовленностью спортсменов в учебно-тренировочном процессе по баскетболу, волейболу, гандболу и теннису: учеб.-метод. пособие / А. Г. Мовсесов [и др.].Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2017.
41. Пидоря, А.М. . Основы координационной подготовки спортсменов / А.М. Пидоря, М.А. Годик, А.И. Воронов. - Омск, 1992–166с.
42. Пилояр, Р.А. Мотивация спортивной деятельности. – М.,1984.
43. Платонов, В.Н. Подготовка высококвалифицированных спортсменов.- М.: Физкультура и спорт, 1986.-286 с.

44. Плеханова М. Э. Особенности исполнительского мастерства в технико – эстетических видах спорта: учебное пособие / М. Э. Плеханова. – М.: 2006. -31 с.
45. Приказ Министерство спорта России от 05.02.2018 № 84 « Правила вида спорта «чир спорта» // СПС Консультант Плюс.
46. Пуни. А.Ц., Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте. – М., 1968.
47. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. - СПб: Питер, 2017. – 256 с.
48. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта / А.В. Родионов. - М., 2015.
49. Родионов, А. В. Психология спорта высших достижений / А.В. Родионов. - М.: Физкультура и спорт, 1979. – 144 с.
50. Родионов, А. В. Психология спорта высших достижений. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / А. В. Родионов. – СПб.: Питер, 2002. – 384 с.
51. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии. – М., 2000
52. Рудик, П. А. Психологическая структура спортивной деятельности: лекция для студентов ин-тов физ. культуры / П. А. Рудик; Гос. центр.ин-т физ. культуры. – М., 1980.
53. Рязанова О.К. Система принятия решений прогнозирования амплуа черлидеров с учетом индивидуальных и психологических особенностей /О.К. Рязанова // Abovo ... (С самого начала ...) №2, 2015.- С.13-18

54. Савенков Г.И. Психологическая паспортизация деятельности и личности спортсмена в системе психологической подготовки // Спортивный психолог. - 2016. - № 2. - С. 44-51.
55. Сафонов, В. К. Психология Спортсмена – слагаемые успеха / В.К.Сафонов // Издательство «Спорт» Москва 2018.
56. Серова, Л. К. Психология личности спортсмена: учеб.пособие / Л. К. Серова. – М.: Советский спорт, 2017.
57. Сидельникова В.А. Психологическое сопровождение подростков-спортсменов [Электронный ресурс]. — URL :<http://www.b17.ru>.
58. Сивицкий, В.Г. Система психологического сопровождения спортивной деятельности / В.Г. Сивицкий // Теория и практика физической культуры. - 2016. - № 6.
59. Сивицкий, В.Г. Условия эффективности психологического сопровождения спортсменов [Электронный ресурс] / В.Г. Сивицкий. - Режим доступа: <http://www.niito.ru/psy/15%208%20sppsy>
60. Силич, Е.В. (Воскресенская, Е.В.) Формирование стиля саморегуляции поведения в
61. Процесс психологической подготовки юных спортсменов / Е.В. Силич // Психология экстремальных ситуаций: проблемы теории и практики: материалы республиканской науч.практ. конф., Витебск, 17 мая 2011 г. / Витебский гос. ун-т им. П.М. Машерова; редкол.:А.П. Солодков [и др.]. – Витебск: УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2011 – С. 54–57.
62. Смирнова, В.В. Соотношение компонентов психологического сопровождения спортивной деятельности / В.В. Смирнова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 2009. - С. 89-93.

63. Соколова, Э.М. Черлидинг. Как подготовить команду. Методическое пособие для тренеров по черлидингу. – М., 2008.
64. Соколова, Э Ю. Черлидинг. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ / Э. Ю. Соколова, Т.В. Саушкина . – М.: 2010.-112 с.
65. Ханин, Ю.Л. Психология в спорте.- М., 1980
66. Хекхаузен, Х. Мотивация и деятельность. – М., 1983
67. Цыба И.А. Чнрлидинг в высших учебных заведениях. Учебное пособие. / И.А. Цыба.-М.:2010.-80 с.
68. Шевырева Е.Г., Петров А.В., Петрова О.В. Психолого-педагогическое сопровождение процесса подготовки юных спортсменов // Современные проблемы науки и образования. – 2020. – № 5.; URL: <http://science-education.ru/ru/article/view?id=30216> (дата обращения: 17.10.2020).
69. Шевченко Д.Ю. Совершенствование психомоторных способностей старших школьников: Автореф. дис. ...канд. пед. наук: (13.00.04) / Д.Ю. Шевченко. - Омск, 2009. - 23 с
70. Фридман Л.М. Психология детей и подростков. – М.: Издательство Института психотерапии, 2004. – 480 с

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

Оценочный лист

ЧИР – ФРИСТАЙЛ – ГРУППА

Критерии оценивания		Описание	Баллы
Техника	Техника работы с помпонами	Чистота линии рук, уровни, резкость фиксации.	10
	Уровень исполнения танцевальной техники	Контроль положений частей тела, баланс, натянутость, амплитуда, соответствие стилю	10
	Уровень исполнения технических элементов	Прыжки, повороты, поддержки и т.д.	10
Групповое исполнение	Синхронность исполнения в ритм музыки	Синхронное исполнение всей командой в соответствии с музыкой	10
	Однородность движений	Четкое, внятное исполнение движений каждым членом команды. «Одинаковость»	10
	Равновесие	Соблюдение дистанции и равновесия всеми членами команды, во время исполнения композиции, перемещений.	10
Хореография	Музыкальность	Творческий подход, исполнение музыкальных акцентов, оригинальных	

	Креативность \ Новизна	связок, движений и т.д.	10
	Зрелищность композиции \ Визуальные эффекты	Построение, перестроение, разбивка на уровни, визуальные эффекты и т.д.	10
	Уровень сложности	Уровень сложности исполнение элементов, музыкальности, переноса веса и т.д.	10
Общее впечатление	Артистичность \ Воздействие на зрителя	Динамика, артистичность, воздействие на зрителя, музыка, хореография, костюмы и т.д.	10
Итого:			100

Оценочный лист

ЧИР – ДЖАЗ – ГРУППА

Критерии оценивания		Описание	Баллы
Техника	Исполнение технических элементов	Корректное исполнение прыжков, липов, пируэтов, поддержек и т.д.	10
	Положение частей тела / контроль / натянутость	Корректное положение частей тела: рук, бедер, ног, стоп; контроль тела, натянутость баланса и т.д.	10
	Стиль/ сила и амплитуда движения	Синхронное исполнение всеми членами команды в соответствии с музыкой	10
Групповое исполнение	Синхронность исполнение в ритм музыки	Синхронное исполнение всей командой в соответствии с музыкой	10
	Однородность движений	Четкое, внятное исполнение движений каждым членом команды. «Одинаковость»	10
	Равновесие	Соблюдение дистанции и равновесии всеми членами команды, во время исполнения композиции, перемещений.	10
Хореография	Музыкальность Креативность \ Новизна	Творческий подход, исполнение музыкальных акцентов, оригинальных связок, движений и т.д.	10

	Зрелищность композиции \ Визуальные эффекты	Построение, перестроение, разбивка на уровни, визуальные эффекты и т.д.	10
	Уровень сложности	Уровень сложности исполнение элементов, музыкальности, переноса веса и т.д.	10
Общее впечатление	Артистичность \ Воздействие на зрителя	Динамика, артистичность, воздействие на зрителя, музыка, хореография, костюмы и т.д.	10
Итого:			100

Оценочный лист

ЧИР-ХИП-ХОП-ГРУППА

Критерии оценивания		Описание	Баллы
Техника	Сила исполнения и амплитуда движений	Исполнение стилей хип – хопа	10
	Контроль положений частей тела	Правильное положение частей тела в соответствии с исполненными стилями хип – хопа: tutting, popping. Locking и др.	10
	Уровень исполнение элементов/ исполнение спортивных элементов	Работа на полу, фризы, взаимодействие друг с другом, поддержки, трюки и др.	10
	Синхронность исполнение в ритм музыки	Синхронное исполнение всей командой в соответствии с музыкой	10
	Однородность движений	Четкое, внятное исполнение движений каждым членом команды. «Одинаковость»	10
	Равновесие	Соблюдение дистанции и равновесии всеми членами команды, во время исполнения композиции, перемещений.	10

Хореография	Музыкальность Креативность \ Новизна	Творческий подход, исполнение музыкальных акцентов, оригинальных связок, движений и т.д.	10
	Зрелищность композиции \ Визуальные эффекты	Построение, перестроение, разбивка на уровни, визуальные эффекты и т.д.	10
	Уровень сложности	Уровень сложности исполнение элементов, музыкальности, переноса веса и т.д.	10
Общее впечатление	Артистичность \ Воздействие на зрителя	Динамика, артистичность, воздействие на зрителя, музыка, хореография, костюмы и т.д.	10
Итого:			100

ТЕСТ-ОПРОСНИК «МОТИВАЦИЯ УСПЕХА И МОТИВАЦИЯ БОЯЗНИ НЕУДАЧИ» А. Реан

Толчком к активности в любой деятельности могут в равной степени стать и желание достичь успеха, и страх перед неудачей. Это контуры двух важных типов мотивации — мотивации успеха и мотивации боязни неудачи.

Мотивация успеха, несомненно, носит положительный характер. При такой мотивации действия человека направлены на то, чтобы достичь конструктивных, положительных результатов. Личностная активность здесь зависит от потребности в достижении успеха. А вот мотивация боязни неудачи менее продуктивна. При данном типе мотивации человек стремится, прежде всего, избежать порицания, наказания. Ожидание неприятных последствий — вот что определяет его деятельность. Еще ничего не сделав, человек уже боится возможного провала и думает, как его избежать, а не как добиться успеха.

Инструкция.

Отвечая на нижеприведенные вопросы, необходимо выбрать один из ответов: «да» или «нет». Если Вы затрудняетесь с ответом, то вспомните, что «да» может значить и «конечно, да», и «скорее да, чем нет». Точно так же и «нет» может значить и явное «нет», и «скорее нет, чем да».

Отвечать на вопросы следует в достаточно быстром темпе, не обдумывая ответ подолгу. Ответ, который первым приходит в голову, как правило, наиболее точный.

1. Включаясь в работу, я, как правило, оптимистично настроен, надеюсь на успех.
- 2 Обычно я действую активно.
- 3 Я склонен к проявлению инициативы.

4 При выполнении ответственных заданий я по мере сил стараюсь найти любые причины, чтобы отказаться.

5 Часто выбираю крайности: либо очень легкие, либо совершенно невыполнимые задания.

6 При встрече с препятствиями я, как правило, не отступаю, а ищу способы их преодоления.

7 При чередовании успехов и неудач я склонен к переоценке своих успехов.

8 Плодотворность деятельности в основном зависит от меня самого, а не от чьего-то контроля.

9 Когда мне приходится браться за трудное задание, а времени мало, я работаю гораздо хуже, медленнее.

10 Я обычно настойчив в достижении цели.

11 Я обычно планирую свое будущее не только на несколько дней, но и на месяц, на год вперед.

12 Я всегда думаю, прежде чем рисковать.

13 Я обычно не очень настойчив в достижении цели, особенно если меня никто не контролирует.

14 Предпочитаю ставить перед собой средние по трудности или слегка завышенные, но достижимые цели.

15 Если я потерпел неудачу и задание не получается, то я, как правило, сразу теряю к нему интерес.

16 При чередовании успехов и неудач я склонен к переоценке своих неудач.

17 Я предпочитаю планировать свое будущее лишь на ближайшее время.

18 При работе в условиях ограниченного времени результативность моей деятельности обычно улучшается, даже если задание достаточно трудное.

19 Я, как правило, не отказываюсь от поставленной цели даже в случае неудачи на пути к ее достижению.

20 Если я сам выбрал себе задание, то в случае неудачи его притягательность для меня еще более возрастает.

Ключ к опроснику

«Да»: 1, 2, 3, 6, 8, 10, 11, 12, 14, 16, 18, 19, 20;

«нет»: 4, 5, 7, 9, 13, 15, 17

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

Если количество набранных баллов колеблется в пределах от 1 до 7, то диагностируется мотивация боязни неудачи. Если количество набранных баллов колеблется в пределах от 14 до 20, то диагностируется мотивация успеха.

Если количество набранных баллов колеблется в пределах от 8 до 13, то следует считать, что мотивационный полюс ярко не выражен. При этом следует иметь в виду, что при количестве баллов 8-9 испытуемый скорее тяготеет к мотивации боязни неудачи, тогда как при количестве баллов 12-13— к мотивации успеха.

ЛИЧНОСТНЫЙ ОПРОСНИК Г. АЙЗЕНКА.

Личностный опросник Г. Айзенка. (Тест на темперамент ЕРІ. Диагностика самооценки по Айзенку. Методика определения темперамента): Инструкция. Вам предлагается ответить на 57 вопросов. Вопросы направлены на выявление вашего обычного способа поведения. Постарайтесь представить типичны ситуации и дайте первый «естественный» ответ, который придет вам в голову. Если вы согласны с утверждением, поставьте рядом с его номером знак + (да), если нет — знак — (нет).

Стимульный материал к Личностному опроснику Г. Айзенка (Тест на темперамент ЕРІ. Диагностика самооценки по Айзенку. Методика определения темперамента).

1. Нравится ли вам оживление и суета вокруг вас?
2. Часто ли у вас бывает беспокойное чувство, что вам что-нибудь хочется, а вы не знаете что?
3. Вы из тех людей, которые не лезут за словом в карман?
4. Чувствуете ли вы себя иногда счастливым, а иногда печальным без какой-либо причины?
5. Держитесь ли вы обычно в тени на вечеринках или в компании?
6. Всегда ли в детстве вы делали немедленно и безропотно то, что вам приказывали?
7. Бывает ли у вас иногда дурное настроение?
8. Когда вас втягивают в ссору, предпочитаете ли вы отмолчаться, надеясь, что все обойдется?
9. Легко ли вы поддаетесь переменам настроения?
10. Нравится ли вам находиться среди людей?
11. Часто ли вы теряли сон из-за своих тревог? Упрямитесь ли вы иногда?

12. Могли бы вы назвать себя бесчестным?
13. Часто ли вам приходят хорошие мысли слишком поздно?
14. Предпочитаете ли вы работать в одиночестве?
15. Часто ли вы чувствуете себя апатичным и усталым без серьезной причины?
16. Вы по натуре живой человек?
17. Смеетесь ли вы иногда над неприличными шутками?
18. Часто ли вам что-то так надоедает, что вы чувствуете себя «сытым по горло»?
19. Чувствуете ли вы себя неловко в какой-либо одежде, кроме повседневной?
20. Часто ли ваши мысли отвлекаются, когда вы пытаетесь сосредоточиться на чем-то?
21. Можете ли вы быстро выразить ваши мысли словами?
22. Часто ли вы бываете погружены в свои мысли?
23. Полностью ли вы свободны от всяких предрассудков?
24. Нравятся ли вам первоапрельские шутки?
25. Часто ли вы думаете о своей работе?
26. Очень ли вы любите вкусно поесть?
27. Нуждаетесь ли вы в дружески расположенном человеке, чтобы выговориться, когда вы раздражены?
28. Очень ли вам неприятно брать займы или продавать что-нибудь, когда вы нуждаетесь в деньгах?
29. Хвастаетесь ли вы иногда?
30. Очень ли вы чувствительны к некоторым вещам?
31. Предпочли бы вы остаться в одиночестве дома, чем пойти на скучную вечеринку?
32. Бываете ли вы иногда беспокойными настолько, что не можете долго усидеть на месте?

33. Склонны ли вы планировать свои дела тщательно и раньше чем следовало бы? Бывают ли у вас головокружения?
34. Всегда ли вы отвечаете на письма сразу после прочтения?
35. Справляетесь ли вы с делом лучше, обдумав его самостоятельно, а не обсуждая с другими?
36. Бывает ли у вас когда-либо одышка, даже если вы не делали никакой тяжелой работы?
37. Можно ли сказать, что вы человек, которого не волнует, чтобы все было именно так, как нужно?
38. Беспокоят ли вас ваши нервы?
39. Предпочитаете ли вы больше строить планы, чем действовать?
40. Откладываете ли вы иногда на завтра то, что должны сделать сегодня?
41. Нервничаете ли вы в местах, подобных лифту, метро, туннелю?
42. При знакомстве вы обычно первыми проявляете инициативу?
43. Бывают ли у вас сильные головные боли?
44. Считаете ли вы обычно, что все само собой уладится и придет в норму? Трудно ли вам заснуть ночью?
45. Лгали ли вы когда-нибудь в своей жизни?
46. Говорите ли вы иногда первое, что придет в голову?
47. Долго ли вы переживаете после случившегося конфуза?
48. Замкнуты ли вы обычно со всеми, кроме близких друзей?
49. Часто ли с вами случаются неприятности?
50. Любите ли вы рассказывать истории друзьям?
51. Предпочитаете ли вы больше выигрывать, чем проигрывать?
52. Часто ли вы чувствуете себя неловко в обществе людей выше вас по положению?
53. Когда обстоятельства против вас, обычно вы думаете тем не менее, что стоит еще что-либо предпринять?

54. Часто ли у вас сосет под ложечкой перед важным делом?

Ключ, обработка результатов

Экстраверсия - интроверсия: «да» (+): 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56; «нет» (-): 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51. Нейротизм (эмоциональная стабильность - эмоциональная нестабильность):

«да» (+): 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

«Шкала лжи»: «да» (+): 6, 24, 36; «нет» (-): 12, 18, 30, 42, 48, 54.

Ответы, совпадающие с ключом, оцениваются в 1 балл. Интерпретация результатов Личностного опросника Г. Айзенка (Тест на темперамент ЕРІ. Диагностика самооценки по Айзенку. Методика определения темперамента)

При анализе результатов следует придерживаться следующих ориентиров. Экстраверсия - интроверсия:

- больше 19 - яркий экстраверт,
- больше 15 - экстраверт,
- больше 12 - склонность к экстраверсии,
- 12 - среднее значение,
- меньше 12 - склонность к интроверсии,
- меньше 9 - интроверт,
- меньше 5 - глубокий интроверт.

Нейротизм:

- больше 19 - очень высокий уровень нейротизма,
- больше 13 - высокий уровень нейротизма,
- 9 - 13 - среднее значение,
- меньше 9 - низкий уровень нейротизма.

ЦВЕТОВОЙ ТЕСТ МАКСА ЛЮШЕРА

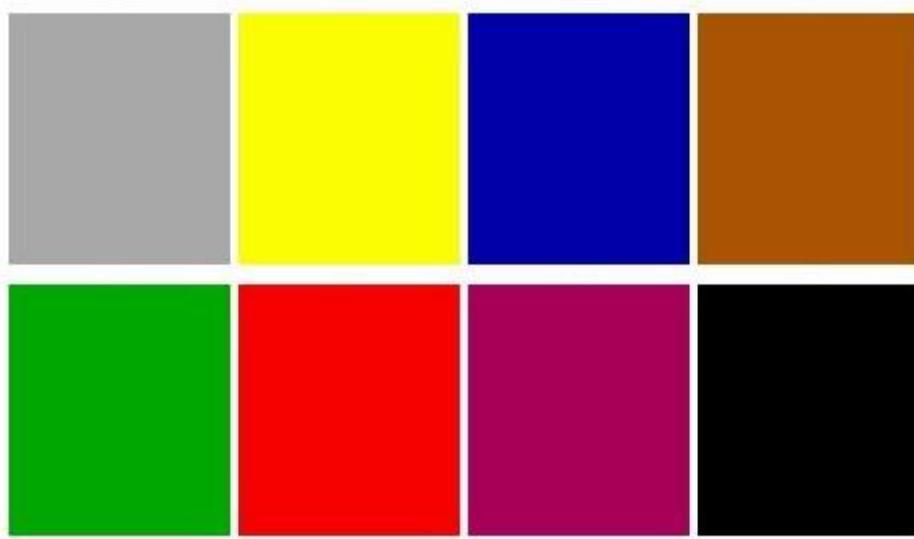
Цветовой тест Люшера основан на экспериментально установленной зависимости между предпочтением человеком определенных цветов (оттенков) и его текущим психологическим состоянием. Тест Люшера также основан на предположении о том, что выбор цвета отражает нередко направленность испытуемого на определенную деятельность, настроение, функциональное состояние и наиболее устойчивые черты личности.

Методика Люшера характерен тем, что может за короткое время (время проведения - меньше 10 мин) дать глубокую и обширную, причем свободную от сознательного контроля испытуемого, характеристику его психологического состояния. Зарубежные психологи применяют тест Люшера в целях профориентации при подборе кадров, комплектовании производственных коллективов, в этнических; геронтологических исследованиях, при рекомендациях по выбору брачных партнеров. Значения цветов в их психологической интерпретации определялись в ходе разностороннего обследования многочисленного контингента различных тестируемых.

Цветовой тест Люшера (Полный вариант методики): Инструкция.

Выберите, цвет, который сейчас наиболее Вам приятен. Просьба к Вам при этом не связывать цвет карточки с цветом Вашей одежды или машины, отвлекаться от них. Затем из оставшихся семи цветов выберите наиболее приятный. Повторите процедуру с оставшимися шести цветами, затем пятью и так до конца. Записывайте цвета в том порядке, котором они были выбраны от наиболее приятного до наименее. Через 2-3 мин опять вернитесь к 8 цветовым карточкам и проделайте то же самое. При этом не нужно ориентироваться на порядок раскладки в первом выборе, выбирайте цвета, как будто а впервые.

Стимульный материал.



Ключ к тесту Люшера Характеристика цветов (по Максу Люшеру) включает в себя 4 основных и 4 дополнительных цвета. Основные цвета:

- 1) синий — символизирует спокойствие, удовлетворенность;
- 2) сине-зеленый — чувство уверенности, настойчивость, иногда упрямство;
- 3) оранжево-красный — символизирует силу волевого усилия, агрессивность, наступательные тенденции, возбуждение;
- 4) светло-желтый — активность, стремление к общению, экспансивность, веселость. При отсутствии конфликта в оптимальном состоянии основные цвета должны занимать преимущественно первые пять позиций. Дополнительные цвета:

- 5) фиолетовый;
- 6) коричневый,
- 7) черный,
- 8) серый (0). Символизируют негативные тенденции: тревожность, стресс, переживание страха, огорчения. Значение этих цветов (как и основных) в наибольшей степени определяется их взаимным расположением, распределением по позициям, что будет показано ниже.

Первый выбор в тесте Люшера характеризует желаемое состояние, второй — действительное. В зависимости от цели исследования можно интерпретировать результаты соответствующего тестирования».

В результате тестирования получаем восемь позиций; первая и вторая — явное предпочтение (обозначаются ++);

третья и четвертая — предпочтение (обозначаются х х);

пятая и шестая — безразличие к цвету (обозначаются = =);

седьмая и восьмая — антипатия к цвету (обозначаются — —)

На основании анализа более 36 000 результатов исследований М. Люшер дал примерную характеристику выбранных позиций:

1-я позиция отражает средства достижения цели (например, выбор синего цвета говорит о намерении действовать спокойно, без излишнего напряжения);

2-я позиция показывает цель, к которой стремится испытуемый;

3-я и 4-я позиции характеризуют предпочтение цвету и отражают ощущение испытуемым истинной ситуации, в которой он находится, или же образ действий, который ему подсказывает ситуация;

5-я и 6-я позиции характеризуют безразличие к цвету, нейтральное к нему отношение. Они как бы свидетельствуют, что испытуемый не связывает свое состояние, настроение, мотивы с данными цветами. Однако в определенной ситуации эта позиция может содержать резервную трактовку цвета, например, синий цвет (цвет покоя) откладывается временно как неподходящий в данной ситуации;

7-я и 8-я позиции характеризуют негативное отношение к цвету, стремление подавить какую-либо потребность, мотив, настроение, отражаемые данным цветом.

ТЕСТ «ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ СПОРТСМЕНОВ».

Методика разработана Б. Н. Смирновым для оценки развития волевых качеств у спортсмена по степени сформированности волевых умений.

Целеустремленность

1. Умение ставить ясные цели и задачи:

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

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

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

2. Умение планомерно осуществлять деятельность:

а) выполняю планы отдельных тренировочных занятий;

б) выполняю планы выступления на спортивных соревнованиях;

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

3. Умение подчинять себя достижению поставленной цели:

а) ради достижения перспективной цели соблюдаю строгий режим;

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

в) испытываю чувство удовлетворения от самого процесса спортивной тренировки.

Настойчивость и упорство

4. Умение длительно добиваться намеченной цели:

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

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

в) старательно, методично преодолеваю недостатки в спортивной подготовленности.

5. Умение преодолевать тягостные состояния:

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

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

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

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

а) неудачи в исполнении упражнений мобилизуют на достижение цели;

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

в) активно борюсь за высокий результат до конца соревнования.

Решительность и смелость

7. Умение своевременно принимать ответственные решения:

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

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

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

8. Умение подавлять чувство страха;

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

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

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

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

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

Выдержка и самообладание

10. Умение сохранять ясность мысли:

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

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

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

11. Умение владеть своими чувствами:

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

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

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

12. Умение управлять своими действиями:

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

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

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

Самостоятельность и инициативность

13. Умение проявлять независимость в решениях и действиях:

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

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

в) предпочитаю собственный анализ проведенных занятий и соревнований.

14. Умение проявлять личный почин и новаторство:

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

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

в) ищу индивидуальный вариант своего спортивного совершенствования.

15. Умение проявлять находчивость и сообразительность:

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

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

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

Протокол оценки волевых умений (в баллах)

Целеустремленность

1. Ставить ясные цели и задачи.
2. Планомерно осуществлять деятельность.
3. Подчинять себя достижению поставленной цели.

Настойчивость и упорство

4. Длительно добиваться намеченной цели.
5. Преодолевать тягостные состояния.
6. Продолжать деятельность, несмотря на неудачи и другие сложности.

Решительность и смелость

7. Своевременно принимать ответственные решения.
8. Подавлять чувство страха.
9. Безотказно выполнять принятые решения.

Выдержка и самообладание

10. Сохранять ясность мысли.
11. Владеть своими чувствами.
12. Управлять своими действиями.

Самостоятельность и инициативность

13. Проявлять независимость в решениях и действиях.
14. Проявлять личный почин и новаторство.
15. Проявлять находчивость и сообразительность.