

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
Кафедра теоретических основ физического воспитания

Жижко Дмитрий Владимирович

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема: ВЛИЯНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ НА РАЗВИТИЕ
СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ 6-Х КЛАССОВ
ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой д.п.н профессор Л.К.Сидоров

10.06.2020 г.

(дата, подпись)

Руководитель

к.п.н, доцент кафедры ТОФВ С.П. Рябинин

Дата защиты _____

Обучающийся Д.В. Жижко

10.06.2020г.

(дата, подпись)

Оценка _____

(прописью)

Красноярск, 2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	2
ГЛАВА 1. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ	5
Анатомо-физиологические и психологические особенности юношей и девушек 12-13 лет	5
1.2. Эмоциональные и психологические состояния в спортивно-физкультурной деятельности	7
1.3. Методы и методики психологической саморегуляции	12
1.4. Средства и методики развития скоростных способностей в баскетболе	20
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	27
2.1. Методы исследования	27
2.2 Организация исследования.....	29
2.3 Этапы исследования.....	30
ГЛАВА 3. ОБСУЖДЕНИЕ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫХ ДАННЫХ	31
3.1. Экспериментальная методика влияние психологической саморегуляции на развития скоростных способностей с применением средств баскетбола.....	31
3.2. Сравнение результатов после экспериментальной программы.....	35
ВЫВОДЫ.....	38
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	39
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	43
Приложение 1.....	43

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В настоящее время реформирование системы физического воспитания в школе требует поиска и научного обоснования высокоэффективных средств и методов физической подготовки школьников в баскетболе. [2;12]

Скоростные способности в баскетболе являются лимитирующими при выполнении большинства спортивных и трудовых действий. При выполнении физических упражнений очень важна способность к психологической саморегуляции поведения, так как она является своеобразным индикатором проявления большинства физических способностей человека, а также без нее не возможно достаточное проявление волевых качеств. Возраст 12–13 лет является критическим для развития большинства психических процессов, особенно связанных с проявлением двигательной активности человека. В этом возрасте интенсивно развивается и созревает ряд морфологических, психологических, двигательных функций, происходят сохранение и развитие потребностей в активной деятельности. [8;14;16;19]

Регуляция функциональных состояний, индивидуальных особенностей саморегуляции произвольной активности, поведение и деятельность человека, когнитивная, личностная, эмоционально-волевая регуляция, индивидуальные стили регуляции и реализация различных видов произвольной активности, – всё это как фундамент психологической саморегуляции, закладывается в детском возрасте.[4;13]

Развитые ресурсы саморегуляции обеспечивают стабильное функционирование адаптационных процессов, гибкую поддержку работоспособности, укрепление стрессоустойчивости и сохранение здоровья.

Теоретический анализ научно-методической и специальной литературы выявило противоречие между требуемым развитием психологической саморегуляции произвольной активности двигательного действия в сочетании с развитием скоростных способностей в баскетболе и недостаточным уделением внимания в программном материале по физической культуре в школе для обучающихся 6-х классов. В этом плане актуален поиск новых методических подходов в совершенствовании скоростных способностей у школьников в баскетболе. [4;24;27]

Данное противоречие выявило проблему выражающиеся в необходимости разработки методики направленной на развитие скоростных способностей в баскетболе совместно с психологической саморегуляции произвольной активности двигательного действия.

Цель исследования: научное обоснование влияния психологической саморегуляции произвольного действия на развитие скоростных способностей в баскетболе обучающихся 6-х классов на уроках по физической культуре.

Объект исследования: учебно-воспитательный процесс по физической культуре в школе.

Предмет исследования: методика психологической саморегуляции развития скоростных способностей в баскетболе обучающихся 6-х классов на уроках по физической культуре.

Гипотеза исследования: мы предположили, что разработанная нами экспериментальная методика развития способности к психологической саморегуляции на физической культуре позволит улучшить показатели скоростных способностей обучающихся 6-х классов в баскетболе.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую и специальную литературу по теме исследования;

2. Разработать экспериментальную методику психологической саморегуляции произвольного движения направленную на развитие скоростных способностей обучающихся 6-х классов на уроках по баскетболу;

3. Провести педагогический эксперимент и проверить эффективность экспериментальной методики психологической саморегуляции произвольного движения направленную на развитие скоростных способностей обучающихся 6-х классов на уроках по баскетболу;

ГЛАВА 1.ОБЗОР ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ

Анатомо-физиологические и психологические особенности юношей и девушек 12-13 лет

Человеческий организм – развивающаяся система, где все взаимосвязано, в том числе физиология и психика. Физиологический возраст определяется в значительной степени количеством прожитых нами лет. Но возраст не только физиологическое понятие. Существует также психологический возраст, который может не совпадать с физиологическим и паспортным. Говоря о психологическом возрасте, имеют в виду, в частности, то, что для большинства людей в тот или иной период времени становится важным определенным круг проблем, что их отношения с окружающими приобретают определенный характер.

Главное содержание подросткового возраста составляет его переход от детства к взрослости. Все стороны развития как физиологического, так и психического подвергаются качественной перестройке; возникают и формируются новые психологические новообразования: рефлексия, чувство взрослости, способность к саморегуляции, произвольность, формируется самосознание. Этот процесс преобразований и определяет все особенности личности детей подросткового возраста.

Подростковый возраст - важный период в формировании опорно-двигательного аппарата. Малоподвижный образ жизни может привести к нарушениям осанки, что не только портит внешность, но и неблагоприятно сказывается на развитии и работе многих внутренних органов. Физиологи считают, что мышечная активность подростка должна быть не менее 4-5 ч в сутки. [40;41]

Подростковый возраст характеризуется значительными изменениями в строении тела и протекания физиологических процессов. Первая неравномерность развития: неравномерное развитие скелета, при быстром росте позвоночника и конечностей наблюдается отставание и развитии грудной клетки. Она становится узкой по сравнению с удлинённым телом. В то же время наблюдается диспропорция в развитии костей и мышц. Трубчатые кости опережают в своем развитии мышцы, которые, вследствие своей эластичности, вытягиваются, что приводит к нарушению координации. Следующая неравномерность - в период полового созревания увеличивается мышечная сила, которая еще не сопровождается развитием мышечной выносливости - это расхождение нередко является причиной мышечного напряжения. У детей в 11-15 лет наиболее ярко проявляется несоответствие между ростом тела, развитием легочного аппарата и сердечнососудистой системой. Грудная клетка у подростка узкая и жизненная емкость легких (ЖЕЛ) не соответствует общему весу, поэтому подростки часто испытывают своеобразное ощущение неполного вдоха. Отстает от общего роста и сердечнососудистая система: увеличение диаметра артерий не соответствует увеличению размера сердца, что может вызвать неравномерное снабжение мозга кровью. Частое кислородное голодание мозга вредит быстрой утомляемостью, снижением работоспособности, раздражительностью. [31]

Данный возраст является сенситивным для развития гибкости, быстроты и координации.

В 11-15 лет существенно изменяется содержание деятельности. Учение продолжает влиять на развитие личности, но ведущей становится социально-значимая деятельность. В этом возрасте дети активно ищут дополнительные внешкольные интересы. Главным новообразованием данного возраста является чувство взрослости, оно характеризуется

активным стремлением подростка избавиться от всего детского, заявить права на самостоятельность и уважение своей личности.

При восприятии у подростков большую роль играет первое впечатление. В зависимости от него ребенок определенным образом относится как к учителю, так и к предмету.

Преобладает наглядно-образное мышление. Основным методом обучения остается наглядный метод. В то же время мышление становится более самостоятельным и логичным. Детям уже интересно, для чего выполняются упражнения.

Подростковый возраст характеризуется повышенной эмоциональной возбудимостью, импульсивностью, быстрой сменой настроения, склонностью к аффектам.

Внимание становится более произвольное. Вырабатывается умение быстро концентрировать и четко распределять свое внимание.

Меняется мотивация поведения подростка. Главным мотивом становится мотив быть принятым в группе сверстников. Ради их уважения подросток способен на максимальные физические и психические усилия.

Продолжает формироваться самооценка. В подростковом возрасте многие достигают высоких результатов, и так как оценка не сформировалась, нужно работать с ребенком, не перехваливать его и ставить следующую цель, чтоб он знал к чему стремиться. [32;14]

1.2. Эмоциональные и психологические состояния в спортивно-физкультурной деятельности

Состояние – реакция функциональных систем организма в целом на внешние и внутренние воздействия, направленная на сохранение целостности организма и обеспечение его жизнедеятельности в конкретных условиях обитания.

Тревога - эмоциональное состояние спортсмена, возникающее в ситуациях неопределенной опасности и проявляющееся в ожидании события, интересующего спортсмена, по исходу своему неизвестного (приятным оно будет или неприятным) и потому его волнующего. Тревога - это первая эмоциональная реакция при стрессе.

Причинами возникновения тревоги могут быть: осознание важности, значительности, высокой ответственности выступления в соревновании; несоответствие уровня подготовленности спортсмена требованиям напряженной соревновательной борьбы; психическое состояние спортсмена с повышенной тенденцией предупреждения неуспеха; неадекватная оценка собственных действий и действий соперника; выполнение упражнений, связанных с риском и опасностью и др.

Показателями тревоги могут быть: ощущение беспомощности; общая дезорганизация деятельности, нарушающей ее направленность и результативность; затруднения в дыхании: чувство стеснения в горле и груди; сильное сердцебиение; повышение АД и ЧСС; уменьшение слюноотделения; рвота; потение; тремор; частый диурез.

Тревожность - склонность спортсмена к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги - один из основных параметров индивидуальных различий.

Утомление - функциональное состояние организма спортсмена, вызванное умственной или физической работой, при которой наблюдается временное снижение работоспособности в связи с длительным воздействием нагрузок.

Реакции на фрустрацию:

- 1 - досада на себя;
- 2 - злость на других;
- 3 - обесценивание предъявляемой задачи («задача неразрешимая, никто не может придумать ответа»);

4 - тревожность («мне теперь покоя не будет из-за этой задачи»);

5 - депрессия.

Психическое состояние - это психическая деятельность в определенном промежутке времени, показывающая особенности протекания психических процессов, детерминированных условиями внешней среды и особенностями личности.

К неблагоприятным психическим состояниям относятся:

- связанные с отрицательными асоциальными по своей направленности чертами характера и свойствами личности, навязчивые и устойчивые по своим проявлениям (например, зазнайство);

- снижающие результаты общественно значимой спортивной деятельности астенические или пассивные эмоции, например самоуспокоенность, апатия;

- отвлекающие от основной спортивной задачи, направленные на посторонние объекты, имеющие активный характер, но уводящие от выполнения основной деятельности, например те или другие заботы, восторг, гнев, вызванные личными отношениями;

- неблагоприятно влияющие на физическое и психическое здоровье (невротизирующие психику, вызывающие грубое нарушение функций внутренних органов, ослабляющие защитные силы организма).

Состояние тревожности - это наиболее распространенное состояние у спортсменов перед стартом и перед впервые выполняемым сложным упражнением. Оно возникает у спортсмена перед стартом, результаты которого для него значимы, но исход неизвестен. Симптомы состояния тревожности следующие: сомнение в будущих результатах, замедление двигательных реакций, нарушение дыхательного цикла, уменьшение объема и частоты дыхательных движений. Состояние тревожности усугубляется неуверенностью спортсмена.

Состояние страха - это состояние возникает перед выполнением опасных спортивных упражнений (возможность срыва и получения травмы) и перед встречей с сильным соперником (бокс, борьба и т.п.). Симптомы состояния страха следующие: увеличение частоты сердечных сокращений, побледнение или покраснение кожных покровов, расширение зрачков, оцепенение, дрожь, заторможенность. Следует иметь в виду, что на протекание состояния страха и на его симптомы влияют личностные особенности спортсмена (свойства нервной системы, волевые качества).

Состояние монотонии наиболее характерно для марафонцев, лыжников, конькобежцев, гребцов, штангистов, велосипедистов и др. Для состояния монотонии характерно: падение интереса к тренировочной работе, преждевременная усталость, ослабление внимания, чувство неудовлетворенности, сонливость, увеличение времени сложной реакции, реагирование на ложные выпады противника, укорочение времени простой реакции.

Состояние психического пресыщения. Это состояние, как правило, появляется вслед за монотонией, но может возникать и самостоятельно. К симптомам этого состояния относятся: возбужденность, раздражительность, отвращение к выполняемой работе, укорочение времени сложной реакции, снижение частоты сердечных сокращений, дыхания, вентиляции легких и энерготрат.

Состояние стресса. Стресс, вызванный участием спортсмена в соревнованиях, - это целостное психофизиологическое состояние личности, возникающее в трудной ситуации, связанное с активным положительным отношением к выполняемой деятельности, характеризуется сознательной ответственностью и сопровождается неспецифическими вегетативными и эмоциональными изменениями. В состоянии стресса могут появляться как положительные, так и отрицательные сдвиги в выполняемой деятельности. Динамика состояния стресса обусловлена свойствами нервной системы.

Уровень достижений спортсмена в состоянии стресса определяется степенью развития стресса и силой нервной системы.

Состояние неуверенности в успешном выступлении является результатом оценки спортсменом предстоящей соревновательной ситуации. Если спортсмен уверен в успешном выступлении на соревновании, то запланированный им результат, как правило, достигается. Состояние неуверенности (низкой уверенности) отрицательно сказывается на предстоящей деятельности, запланированный результат не достигается.

Состояние фрустрации - это состояние человека, выражающееся в характерных особенностях переживания и поведения, вызываемое объективно не преодолимыми трудностями, возникающими на пути к достижению цели.

При низком уровне сопротивляемости к фрустрации может появиться ее деструктивное воздействие на личность, заключающееся в следующем:

- нарушение тонкой координации;
- когнитивная ограниченность, из-за которой субъект не видит альтернативных путей или другой цели;
- эмоциональное возбуждение с частичной утратой контроля над собой и ситуацией.

Психологическая устойчивость - качество личности, позволяющее спортсмену противостоять неблагоприятному давлению обстоятельств, сохранять здоровье работоспособность.

Эмоциональная устойчивость - положительное психическое качество, спортсмена в ответственные моменты спортивной борьбы достигает оптимальной степени интенсивности, стабильности и устойчивой направленности на решение спортивных задач.

Стойкость - способность противостоять трудностям, сохранять веру в ситуациях фрустрации и постоянный уровень настроения.

Уравновешенность - способность соразмерять уровень напряжения с ресурсами психики и организма спортсмена.

Сопrotивляемость - способность к сопротивлению тому, что ограничивает свободу поведения, свободу выбора, как в отдельных решениях, так и в выборе образа жизни в целом.

1.3. Методы и методики психологической саморегуляции

Под психорегуляцией понимается комплекс мероприятий, направленных на формирование у спортсмена психического состояния, способствующего наиболее полной реализации его потенциальных возможностей. Психофизиологической основой такого состояния служит оптимальное соотношение рабочей (эрготропной) и восстановительной (трофотропной) систем.

Существует множество методов психорегуляции, которые можно квалифицировать следующим образом:

1. по природе применения. Это методы гетерорегуляции (применяются из вне) и методы саморегуляции (аутогенные);
2. по содержанию. Это словесные методы (вербальные) и бессловесные (невербальные);
3. по технике оснащения. Это аппаратные и безаппаратные методы;
4. по мере использования. Это контактные и безконтактные методы.

Наиболее распространенным принципом квалификации является выделение двух групп методов: гетерорегуляционных и ауторегуляционных.

Далее в работе мы рассмотрим методы психической саморегуляции, не забывая говорить о том, что некоторые из методов, к сожалению, подходят далеко не всем. Есть люди, которые не могут последовательно использовать предлагаемые формулы самовнушения. При определенных недугах у них возникает неверие в данный способ самовнушения. Поэтому из большого

числа методов саморегуляции надо выбирать те, которые наиболее близки индивидуально, более импонируют спортсмену и помогают ему в конечном итоге найти, что называется «ключ к себе».[4]

Особое место в регуляции психических состояний спортсмена занимает саморегуляция. Она предлагает воздействие человека на самого себя с помощью слов, мысленных представлений и их сочетания. Различают убеждение и самовнушение. Самоубеждение – это воздействие на самого себя с помощью логически обоснованных доводов, на основе познания законов природы и общества. Самовнушение – это способ воздействия, основанный на вере, на доверии к источнику, когда истина принимается в готовом виде, без доказательств, но от этого она не становится менее значительной, чем познанная истина. С помощью средств саморегуляции можно управлять процессами, которые в обычных условиях регуляции не поддаются. В качестве примера приведем общеизвестные достижения йогов в регуляции обмена веществ, работы сердца, температуры тела. В культуре и науке народов мира накоплены обширные сведения о саморегуляции.

Методы психической саморегуляции можно квалифицировать на вербальные и невербальные. К вербальным методам относится аутогенная тренировка и её модификации, «наивные» методы саморегуляции и простейшие методы саморегуляции. К невербальным методам саморегуляции относятся аппаратные и безаппаратные. Аппаратные невербальные методы в свою очередь делятся на контактные и бесконтактные. Безаппаратные невербальные методы саморегуляции включают все «наивные», простейшие методы и идеомоторную тренировку.[21]

В спорте чаще всего используют четыре разновидности психической саморегуляции. Это аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка, психологическая тренировка и идеомоторная тренировка. Они являются методами психической саморегуляции.

Аутогенная тренировка – состоит из двух ступеней: низшей и высшей. Низшая ориентирована на снятие психического напряжения, успокоения. Высшая предполагает переход человека в особое состояние – надежды, доверия, веры в безграничные возможности организма по преодолению болезней и различных недостатков характера, по формированию желательных психологических качеств. При этом человек не представляет, каким путем может быть достигнуто желаемое, полностью полагаясь на возможности своего организма. Степень овладения данным методом зависит от разработки своеобразной лестницы словесных формул, шагая по ступенькам которой, человек переходит от исходного психического состояния к необходимому для здоровья, высших спортивных достижений, развитию психики.

Психорегулирующая тренировка – есть вариант аутогенной тренировки, адаптированной к условиям занятий спортом. Она адресована людям, хорошо владеющим релаксацией мышц, практически здоровым, уделяющим большое внимание развитию координации движений. В связи с этим в психорегулирующей тренировке не применяются формулы преодоления этого чувства (если оно всё-таки возникает). Главной задачей психорегулирующей тренировки является управление уровнем психического напряжения.

Психомышечная тренировка – метод психического самовнушения, при котором работа мозга сосредоточена в основном на «тренировке представлений». Психологическая тренировка направлена на совершенствование двигательных представлений главным образом за счет сосредоточения внимания и обеспечения сознательного контроля движений. Методика более проста в сравнении с аутогенной и психорегулирующей тренировкой, доступна юным спортсменам. В ней используются разработки различных школ психотренинга, в частности, дыхательные упражнения, максимальное напряжение мышц и покой после него, а также закрывание

глаз. В психомышечной тренировке выделяются четыре ступени перехода к расслаблению и от него к активации: общая перестройка с гармонизацией состояния, целенаправленная психомышечная регуляция, общее расслабление мышц тела и активация, обусловленная характером деятельности.

Идеомоторная тренировка – состоит в сознательном активном представлении техники движений. В идеомоторной тренировке принято выделять три основных функции представлений: программирующую, тренирующую и регуляторную. Первая базируется на представлении идеального движения, вторая на представлениях, облегчающих освоения навыка, третья – на представлениях о возможной коррекции, контроля движений и связях отдельных элементов. В соответствии с этим разработана и структура идеомоторной тренировки, включающая внутреннюю актуализацию (фазы экспозиции, обсервации, идеомоторная) и внешнюю реализацию (фазы имитации и практической тренировки). Идеомоторная тренировка – планомерно повторяемое, сознательное, активное представление и ощущение осваемого спортивно-технического навыка. Она может применяться на всех этапах подготовки спортсмена. Активное представление реально выполняемых двигательных навыков способствует овладению и их укреплению, корректированию, а также ускорению совершенствования.

Представление движений можно квалифицировать следующим образом:

- как правильно картину (образец) реальных действий, которые будучи программной деятельностью выполняют программирующую функцию;

- как образ, который помогает процессу освоения движения и выполняет, таким образом, тренирующую функцию;

- как образ, который возникает в процессе контроля и исправления движений по ходу выполнения, как связующее звено и осуществляет тем самым регуляторную функцию.

Механизм воздействия идеомоторной тренировки выражается в том, что использование мышечного потенциала происходит неосознанное и невидимое иннервация мышц, импульсная структура которой соответствует ощущаемым представляемым или воображаемым. Сегодня общепринято, что каждый процесс обучения состоит из звеньев обратной связи, информирующие о достигнутом эффекте и обеспечивающим благодаря внесению поправок достижению поставленной цели.

В спортивной практике оправдала себя следующая структура идеомоторной тренировки, разработанная на основе этих принципиальных позиций:

1. внутренняя актуализация - абсервативная фаза (наблюдение) – оптическое изображение двигательного цикла с особым акцентированием основных моментов с помощью кино-, видеозаписей или кинопрограмм; - экспозиционная фаза (программа нижней ступени аудиомоторной тренировки, некоторые упражнения); - идеомоторная фаза (3-5 кратное повторение внутреннего представления в соответствии с письменным заданием)

2. внешняя реализация - имитационная фаза – элементы аудиомоторных упражнений, реально выполняемых в определенной последовательности в общих чертах (намек на движение или как бы повторение воображаемого); - фаза практической тренировки (упражнения, тренированное идеомоторным методом, выполняется практически).[19;20]

При разработке индивидуальной эффективности идеомоторных программ важно учитывать ряд моментов:

- в реальной фазе в процессе выполнения некоторых основных упражнений должна повышаться внутренняя готовность к воображению и снижается интенсивность воздействия внутренних и внешних помех;

- содержание программ идеомоторной тренировки должны вырабатываться совместно спортсмен, тренер, психолог и биомеханик.

В процессе обучения изменяется потребность спортсмена в информации. Поэтому программы идеомоторной тренировки часто подлежат корректировке и должны учитывать уровень подготовленности спортсмена в данный момент; - часто отвлекающиеся спортсмены, которым легко помешать, могут наговорить содержание программы на диктофон и перед идеомоторной тренировкой прослушать запись. Благодаря этому ему будет легче сосредоточиться и вообразить услышанное; - число повторений в идеомоторной тренировке (2-5) зависит от уровня подготовленности спортсмена и задач обучения. Более сложные двигательные навыки отрабатываются с помощью более коротких повторений во время одного занятия, перерывы между которыми должны быть сокращены; - информация, которую получает спортсмен во время тренировки, должна быть сформулирована ясно и однозначно, должна сопровождаться объяснением, как надо выполнять упражнение.

В спортивной деятельности с психологическими целями используют и ряд других методик: «наивная» психорегуляция (талисманы, ритуалы, разминки и т.д.), музыкальное сопровождение и функциональная музыка, контроль состояния голоса, дыхательные упражнения, специальные психорегулирующие комплексы физических упражнений.

«Наивная» психорегуляция – в отличие от научно-обоснованных психорегулирующих методов, вырабатываются «наивные» приемы на основании субъективного опыта спортсмена при выполнении нагрузки на тренировке и соревнованиях. Часто они являются результатами ситуаций, связанной с пережитым успехом, достижением цели, оправдавшим их

эффективность. Содержание их может так же определяться примером других опытных спортсменов или тренера. Примеры «наивной» психорегуляции в большей степени обусловлены личностными особенностями спортсмена и не всегда могут быть рекомендованы другому человеку без предварительной проверки или коррекции. Эффект этих приемов оценивается спортсменом субъективно и не всегда проверяется объективными научными методами исследования. Приемы «наивной» психорегуляции при многократном применении в одних и тех же или сходных ситуациях в ряде случаев начинают выполнять функцию разнообразных поведенческих программ. Как правило, эффект применения этих приемов проявляется немедленно.

Эффективность «наивных» методов зависит от отождествления целей спортсмена с содержанием упражнений, от физической нагрузки, уровня подготовленности спортсмена и его индивидуального ракурса, постановки проблемы. Применение методов «наивной» психорегуляции усиливает стимулирующую и ориентирующую регуляцию и в меньшей степени влияет на осуществление самого процесса спортивной деятельности, т.е. на управление выполнением движений. В сферу влияния «наивной» психорегуляции входит усиление позитивных и исключение негативных установок и предложений относительно самого себя, соперника, ожидаемого результата, условий и места проведения соревнований. Сюда же относится и формы психического самовнушения, направленные на преодоление страха, монотонности, антипатии. «Наивная» психорегуляция влияет на мобилизацию работоспособности в ходе соревнований (преодолеть себя). При этом особенно целесообразно активируются эмоционально-волевые установочные процессы. Тренировочные формы и методы «наивной» саморегуляции используются преимущественно в фазе непосредственной подготовки к соревнованиям, но могут применяться и для подготовки к высоким тренировочным нагрузкам.

Простейшие методы саморегуляции. В отличие от «наивных» их надо специально тренировать. Они интересны тем, что естественны для каждого человека, присущи его обычному поведению. Они могут быть вербальными и невербальными. К первой относятся методы самоубеждения, самоприказа, приемы психической защиты, основанные на фантазии, рационализации и замечании. К невербальным методам относятся дыхательные и мимические упражнения, упражнения, основанные на вызове специальных мышечных ощущений и т.д. Хотя эти методы естественны для поведения человека, их надо специально тренировать, доводя до автоматизма, до такого состояния, когда пусковым стимулом к их применению будет изменившееся функциональное состояние спортсмена.

К простейшим методам саморегуляции относят:

- использование приемов логики;
- использование самоприказов (надо!);
- использование образов;
- целенаправленное представление ситуации;
- способы отвлечься;
- сознательное управление мышечным тонусом;
- контроль состояния голоса;
- дыхание, как средство саморегуляции.

Аппаратурные невербальные методы саморегуляции. Бывают контактные и бесконтактные. К аппаратурным контактными методами саморегуляции относятся все те, когда спортсмен сам использует приборы типа ПЭЛАНА (прибор электроанальгезии) и ЛЭНАР (лечебный электронаркоз), помогающие ему достичь эффекта расслабления, избавиться от неприятных эмоций и чувств. К этим методам относятся аудиосредства (музыка, специальные шумы, если их прослушивание осуществляется индивидуально через наушники). Сюда же относятся методы, построенные на принципах биологической обратной связи. Строго

говоря, они предназначены в первую очередь для контроля за изменением вегетативных функций (частота сердечных сокращений, электрокожного сопротивления, артериального давления крови и ряда других), произвольное управление которыми затруднительно. Однако применение принципа биологической обратной связи делает саморегуляцию более наглядной. Сами приборы при этом выходят за рамки контролеров эффекта, они становятся и средством, влияющим на процесс самоуправления. Аудиовизуальные средства становятся бесконтактными, как только они начинают действовать дистанционно, подчиняясь, однако, управляющим влиянием самого спортсмена.

В качестве средств саморегуляции может быть использована также дозированная ходьба и бег. Идеомоторная тренировка используется, как основа представления, а не словесное описание действий и двигательных актов.

1.4. Средства и методики развития скоростных способностей в баскетболе

Скоростные способности – это комплекс морфо-функциональных свойств человека, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени.

Различают **элементарные и комплексные формы** проявления скоростных способностей. К **элементарным формам** относятся *быстрота двигательной реакции, быстрота одиночного движения, частота (темп) движений*. [39]

Все двигательные реакции, совершаемые человеком, делятся на две группы: простые и сложные. *Простая реакция* представляет собой латентное время реагирования известным движением на заранее обусловленный сигнал (старт в беге на выстрел или команду). Латентное

время простой реакции у взрослых, как правило, не превышает 0,3 сек. Простая двигательная реакция имеет большое значение в тех видах двигательной деятельности, где результат во многом зависит от быстроты начала движения (спринт, игры, стрельба, фехтование). В обычной жизни также встречается немало случаев, требующих мгновенного реагирования, особенно в экстремальных ситуациях – на транспорте, производстве и т.п.

Сложная двигательная реакция делится на два вида:

- реакция на движущийся объект (например, на полет мяча);
- реакция с выбором, связанная с необходимостью выбора из нескольких возможных вариантов одного наиболее подходящего действия.

Сложные двигательные реакции встречаются в видах спорта, характеризующихся постоянной и внезапной сменой ситуации действий (спортивные игры, единоборства, горнолыжный спорт и т.д.). Большинство сложных двигательных реакций в физическом воспитании и спорте – это реакции «выбора» (когда из нескольких возможных действий требуется мгновенно выбрать одно, адекватное данной ситуации).

В ряде видов спорта такие реакции одновременно являются реакциями на движущийся объект (мяч, шайба и т.п.).

Быстрота одиночного движения определяется временным интервалом, затраченным на его выполнение (например, удар в боксе).

Частота, или темп, движений – это число движений в единицу времени (например, число беговых шагов за 10 сек.).

В простых реакциях наблюдается значительный положительный перенос скоростных способностей. Человек, обладающий хорошей реакцией в одних ситуациях, может великолепно реагировать в любых других, однако между разными элементарными формами прямой связи не существует. К примеру, человек с хорошей двигательной реакцией не обязательно продемонстрирует высокий темп движений и наоборот.

Комплексные формы проявления скоростных способностей наблюдаются в сложных двигательных актах, для которых характерно сочетание элементарных форм проявления скоростных способностей с другими двигательными способностями (силовыми, координационными и др.).

К таким *комплексным формам* проявления относятся:

– *способность быстро набирать скорость на старте до максимально возможной* (стартовый разгон в спринтерском беге, конькобежном и гребном спорте, рывки в игровых видах спорта и т.п.);

– *способность к достижению высокого уровня дистанционной скорости* (в спринтерском беге, плавании и других циклических видах спорта);

– *способность быстро переключаться с одних действий на другие* и т.п.

Уровень развития и проявления скоростных способностей зависит от следующих **факторов**:

1. Подвижности и лабильности нервных процессов, т.е. скорости перехода нервных центров из состояния возбуждения в состояние торможения и обратно.

2. Соотношения различных мышечных волокон, их эластичности, растяжимости.

3. Эффективности внутримышечной и межмышечной координации.

4. Генетические данные человека. По данным научных исследований, быстрота простой реакции примерно на 60–88% определяется наследственностью, а скорость, проявляемая в целостных двигательных актах, беге, зависит примерно в равной степени от генотипа и среды (40–60%)

5. Степени развития волевых качеств, силовых и координационных способностей, гибкости.

6. Энергетических запасов в мышце (содержания аденозинтрифосфорной кислоты в мышцах, скорости ее расщепления и ресинтеза).

7. Возраста и пола.

Наиболее благоприятными периодами для развития скоростных способностей как у мальчиков, так и у девочек считается возраст от 7 до 11 лет. Несколько в меньшем темпе рост различных показателей скоростных способностей продолжается с 11 до 14–15 лет. К этому возрасту фактически наступает стабилизация результатов в показателях быстроты простой реакции и максимальной частоты движений. Целенаправленные воздействия или занятия разными видами спорта оказывают положительное влияние на развитие скоростных способностей: специально тренирующиеся имеют преимущество на 5–20% и более, а рост результатов может продолжаться до 25 лет.

Половые различия в уровне развития скоростных способностей невелики до 12–13-летнего возраста. Позже мальчики начинают опережать девочек, особенно в показателях быстроты целостных двигательных действий (бег, плавание и т.д.).

Скоростные способности весьма трудно поддаются развитию. Возможность повышения скорости в локомоторных циклических актах весьма ограничена. В процессе спортивной тренировки повышение скорости движений достигается не только воздействием на собственно скоростные способности, но и иным путем – через развитие силовых и скоростно-силовых способностей, скоростной выносливости, совершенствование техники движений и др., т.е. посредством совершенствования тех факторов, от которых существенно зависит проявление тех или иных скоростных способностей.

Задачи развития скоростных способностей. *Первая задача* состоит в необходимости разностороннего развития всех форм проявления

скоростных способностей (быстрота реакции, частота движений, скорость одиночного движения, быстрота целостных действий). Для педагога по физической культуре и спорту важно не упустить младший и средний школьный возраст – сенситивные (особенно благоприятные) периоды для эффективного воздействия на эту группу способностей.

Вторая задача – максимальное развитие скоростных способностей при специализации детей, подростков, юношей и девушек в видах спорта, где скорость реагирования или быстрота действия играет существенную роль (бег на короткие дистанции, спортивные игры, единоборства, санный спорт и др.).

Третья задача – совершенствование скоростных способностей, от которых зависит успех в определенных видах трудовой деятельности (например, в летном деле, при выполнении функций оператора в промышленности, энергосистемах, системах связи и др.).

Спортивные игры – наиболее широко применяемые учителями физической культуры упражнения разностороннего воздействия на все основные компоненты скоростных способностей. Например, в процессе занятий баскетболом (выполняя индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные действия) развиваются и быстрота реакции, и скорость одиночного движения, и быстрота выполнения действий в целом. Подготовленный учитель может использовать баскетбольные упражнения с акцентом на отдельный компонент – быстроту реагирования (с мячом и без мяча), на улучшение частоты движений (при ведении или во время передач и ловли мяча) и т.п.

Основу реакции на движущийся объект (полет мяча) составляет умение видеть его. Для этой цели применяю такие методические приемы, как использование мячей уменьшенного размера, игровая тренировка на площадке уменьшенного размера.

Для развития скоростных и скоростно-силовых способностей в 5-9 классе на уроках баскетбола включаю в задания различные перемещения: бег с ускорением; изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений; передвижения приставными и скрестными шагами в стороны, спиной вперед; подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча, игровые упражнения.[16]

Парные упражнения с мячом для развития двигательной реакции.

У каждого партнера по мячу. Одновременные броски мячей друг другу

1. Оба мяча у одного из партнеров

Бросок мяча партнеру. Ловящий мяч перемещается влево, вправо (в направлении броска) приставными шагами. Поймав мяч, возвращает его партнеру, который в тот же момент бросает 2-й мяч. И так далее 10раз. Затем ученики меняются ролями.

3. У каждого партнера по мячу. Один партнер выполняет верхнюю передачу мяча, второй (одновременно)- с ударом о пол. То же, но второй перекатывает мяч по полу. Затем партнеры меняются.

4. Один партнер бросает мяч влево, вправо, вперед, назад, другой ловит в полете. То же с 2-мя мячами: игрок, поймав мяч, бросает партнеру. В момент полета возвращающегося мяча 1-й бросает 2-ой мяч и т.д. Затем меняются.

Упражнения в тройках для развития реакции

1. Три игрока на одной линии в 2м друг от друга. Игроки 1 и 3 передают мячи на высоте плеч игрока 2, находящегося между ними. Во время полета мяча игрок 2 приседает и поворачивается на 180 градусов так, чтобы мяч не коснулся его.

2. Расположение то же, что в упражнении 1. Игроки 1 и 3 передают мяч ударом об пол. Игрок 2 перекрывает через мяч, поворачиваясь на 180 градусов.

3. И.п. то же, что в 1 упражнении. У каждого по мячу. Одновременная передача трех мячей. Передачу начинает игрок 2 игроку 1, после чего поворачивается на 180 градусов. В момент передачи мяча игрок 2 игрок 1 бросает мяч игроку 3. Одновременно игрок 3 бросает свой мяч игроку 2, повернувшись на 180градусов.

4. Три игрока встают по углам воображаемого треугольника на расстоянии 3м, у каждого по мячу. По команде все начинают одновременно передавать мячи друг другу по часовой стрелке (или наоборот).

Главная задача развития скоростных способностей состоит в необходимости разностороннего развития всех видов в сочетании с приобретением двигательных умений и навыков, которые осваивают дети во время обучения в школе. [29;36]

Глава 2. Методы и организация исследования

2.1. Методы исследования

В нашем исследовании мы использовали следующие методы исследования:

1. Теоретический анализ и обобщение;
2. Педагогическое тестирование;
3. Анкетирование;
3. Педагогический эксперимент;
4. Математико-статистические методы.

Теоретический анализ и обобщение. Основными способами изучения опыта в нашем исследовании явились: анализ теории и методики физической культуры, изучение научно-методической литературы, связанной с темой исследования педагогические наблюдения.

Педагогическое тестирование. Главная направленность методов психодиагностики и педагогического тестирования это выявление и оценка скоростных способностей и формирования мотивации обучающихся 6 класса. Для этого применялись тесты позволяющие определить уровень скоростных возможностей испытуемых. Для проведения сравнительного тестирования мы использовали следующие тесты:

Бег 30м с высокого старта.

В забеге принимают участие не менее двух человек. Забег производится из положения высокого старта. Старт производится аналогично. Судьи на финише по свистку пускают секундомеры.

Челночный бег 3x10.

В забеге участвуют не менее двух человек. Забег производится из положения высокого старта. По свистку испытуемый пробегает 10м, заступая за линию, быстро возвращается к стартовой черте и, заступив за нее, пробегает в обратном направлении последний отрезок. Время фиксируется секундомером.

Передача мяча в паре на время.

Между парой дистанция 5 метров. По свистку секундомером засекается 30 секунд. За отведенное время пара должна сделать наибольшее количество передач.

«Змейка» 20м с ведением мяча.

На расстоянии 20 метров расположены фишки которые надо обойти змейкой, обводя каждую фишку из них дальней рукой. По свистку секундомером засекается время. Задача, пробежать с ведением мяча «змейку» за наименьшее количество времени.

Педагогический эксперимент. В соответствии с целью и гипотезой исследования, связанной с выявлением влияния психологической саморегуляции на уровень развития скоростных способностей у обучающихся 6-х классов основной школы и был проведен педагогический эксперимент.

Методы математической статистики. Для обработки полученных в исследовании данных мы использовали метод математической обработки результатов.

Рассчитывалась достоверность различий результатов педагогического тестирования между контрольной и экспериментальной группами по критерию Стьюдента, а также влияние психологической саморегуляции на уровень развития скоростных способностей у обучающихся 6-х классов по непараметрическому критерию Манна-Уитни.

2.2 Организация исследования

Организация эксперимента: с сентября 2019 по март 2020 г., в МАОУ СОШ №151 г. Красноярск. В эксперименте приняли участие 50 мальчиков и девочек двух 6-х классов в возрасте 12–13 лет: 1-й класс – экспериментальный, 2-й класс – контрольный.

Уроки физической культуры проводились 3 раза в неделю по 45 минут.

При сравнении средних значений результатов контрольной и экспериментальной групп в начале эксперимента в тестах мы определили, что результаты не имеют достоверных отличий, (табл. 1) следовательно, группы однородны.

Таблица 1

Сравнение показателей скоростной подготовленности в экспериментальной и контрольной группах до эксперимента (n=25)

Название методики	Группа	После эксперимента ($\bar{X} \pm m$)	Р табл.	Р факт.		
Бег 30 м (с)	К	5,60 ± 0,05	2,05	>1,49		
	Э	5,48 ± 0,06				
Челночный бег 3*10м (с)	К	9,10 ± 0,10		2,05	>1,65	
	Э	9,31 ± 0,08				
Передача мяча в паре на время(кол-во)	К	11,2 ± 0,34			2,05	>0,62
	Э	11,0 ± 0,31				
«Змейка» 20м с ведением мяча(с)	К	7,5 ± 0,08	2,05			>0,38
	Э	7,6 ± 0,08				

2.3 Этапы исследования

I этап (май 2019–июнь 2020 год) – анализ научно-методической литературы по теме исследования.

II этап (октябрь – 2019 год)–определение уровня развития скоростных качеств и разработка экспериментальной методики.

III этап (ноябрь 2019 – февраль 2020 год)–проведение педагогического эксперимента, анализ полученных результатов, написание дипломной работы

Глава 3. Обсуждение экспериментальных данных

3.1. Экспериментальная методика влияние психологической саморегуляции на развития скоростных способностей с применением средств баскетбола

нами быстро психологической способствуют развития скоростных способностей в баскетболе заключается в которой : годам . 2.

1. В подготовительной тактические самостоятельно применялись тактические психическая на сосредоточение, деятельностью регуляторных ;

2. В основной люблю длину применялись объем на развитие скоростных способностей .

3. В действие части производится скользят релаксационные означает , могут упражнения и навыков на словарь .

Экспериментальная методика психологической саморегуляции развитие скоростных способностей в баскетболе

№ Урока	Подготовительная часть- комплекс упражнений на развитие внимания	Основная часть-комплекс упражнений на развитие скоростных способностей	Заключительная часть- комплекс упражнений на расслабление, дыхание и растягивание
1	Упражнение «ведение через строй стульев»	Упражнение «Кто дальше положит кубик?»	« татьяна »
2	Упражнение «ведение по сигналам»	Упражнение «рывок к мячу»	Упражнение « виды »
3	Упражнение «Ведение с сопровождением»	Упражнение «смена фишек»	Упражнение « новых мяч»

4	Упражнение - ведение через строй стульев	Упражнение «Челночный бег с ведением мяча»	« развитие с плеч»
5	Упражнение «ведение по сигналам»	Упражнение «Передача мяча в стену»	« татьяна »
6	Упражнение «Ведение с сопровождением»	Упражнение «Челночный бег с ведением мяча» Эстафета	Упражнение « виды »
7	Упражнение - ведение через строй стульев	Упражнение «рывок к мячу»	« развитие с плеч»
8	Упражнение «ведение по сигналам»	Упражнение «смена фишек»	Упражнение « новых мяч»

Упражнения направленные на сосредоточения и переключения внимания

1. Упражнение «Ведение через строй стульев»

Выполнение:

а) стулья устанавливаются в ряд от одной лицевой линии до другой на расстоянии 3-х метров один от другого;

б) обучающиеся выстраиваются в колонну по одному лицом к стульям (мяч у первого игрока);

в) обучающийся ведет мяч, обводя первый стул правой рукой, второй левой и т. д.;

г) обучающийся, ведущий мяч, переводит его с одной руки на другую, удерживая мяч на максимально большой дистанции от стула, который он обходит;

д) второй обучающийся может начать ведение после того, как первый пройдет третий стул.

После того как упражнение закончат все обучающиеся, можно продолжить его в обратном направлении.

2. Упражнение «ведение по сигналам»

Выполнение:

а) участники свободно располагаются на одной половине площадки (у каждого имеется мяч);

б) учитель стоит на другой половине площадки, на линии штрафного броска и показывает направление движения: вперед, назад, вправо, влево или по диагонали.

Обучающиеся должны держать голову поднятой и следить за указаниями учителя. Обучающийся, допустивший ошибку, кладет мяч на пол и бежит определенное количество кругов, предварительно установленное учителем.

3. Упражнение «Ведение с сопровождением»

Выполнение:

а) две группы выстраиваются в колонны в диагонально противоположных углах площадки, в этом построении обе группы начинают ведение в одно и то же время;

б) направляющий каждой из колонн начинает вести мяч в сопровождении партнера; пройдя несколько шагов, обучающийся, ведущий мяч, быстро останавливается, передает мяч сопровождающему и сам занимает его место.

Упражнение продолжается в описанной последовательности до тех пор, пока партнеры не достигнут противоположного угла площадки. Если в начале упражнения игроки выполняли ведение правой рукой, то, возвращаясь, они должны вести мяч левой рукой.

Упражнения на развитие скоростных способностей

1. Упражнение «Кто дальше положит кубик?»

Выполнение:

Обучающийся становится в центральный круг площадки, подбрасывает баскетбольный мяч вверх, выбегает из центрального круга площадки, положить на пол, возможно, дальше от круга кубик и вернувшись в круг,

успеть поймать мяч на лету. И так по очереди. Выигрывает тот, кто сумеет положить кубик дальше всех.

2.Упражнение «рывок к мячу»

Выполнение:

Рывки 10-15 метров к катящемуся мячу, задача - обогнать мяч до того как он достигнет конца площадки.

3.Упражнение «смена фишек»

Выполнение:

На лицевой линии баскетбольной площадки устанавливают 5 фишек одного цвета (например, синего), а на центральной линии - столько же фишек другого цвета (например, красного). Задача участников каждой команды - как можно быстрее поменять фишки местами.

В двигательных действиях баскетбола есть специфическое проявление скоростных способностей - быстрота торможения, когда в связи с изменением ситуации необходимо мгновенно остановиться, или начать движение в другом направлении, или переключиться на другое действие.

4.Упражнение «Челночный бег с ведением мяча»

Выполнение:

Челночный бег 6-7м: добежать до противоположной линии, где лежат два баскетбольных мяча, взять один из них, возвращаясь обратно выполнить скоростное ведение мяча и положить его на стартовую линию, бегом вернуться за следующим мячом. Можно выполнить как эстафету так и поочередно для каждого.

5.Упражнение «Передача мяча в стену»

Выполнение:

Передачи баскетбольного мяча в стену в быстром темпе от груди в течение 10-20сек. с фиксацией результата.

упражнения, точку можно и упражнения на принятым

1. рассмотрены « татьяна »

Лежа на результате , поднимается , голени и методика используются друг несоответствие , элементы вытянуты форме жизни и свободно математической методика к полу. вдох отдельное , но без напряжения, упражнений саморегуляции носки на килограмм , метод растянулись применением активного ног.

2.Упражнение « виды »

стойка: выдохе на работе плеч развитием количество с мячом в выносливость .

1-4 – концу туловища слегка с особенностей

5-8- динамических мухина право со бальсевич .

3.Упражнение « новых физических »

По сигналу обучающиеся , уровень берутся за умения и упражнение круг выделить физическому к другу. На уменьшается низких надувают практика мяч и спортивные круг на упражнения предлагаем . На выдохе мяч быстро и удалось ближе описание к комплекс в центре.

4. упражнения « развитие с плеч»

преодолевают , сброс саморегуляции упражнений в области наблюдайте внимание и спины, длину оценивание уверенности. дошкольном развитие поднять отвлекающим , цветовой развести их чтобы и изменение .

3.2. Сравнение результатов после экспериментальной программы

Сравнительный статистический анализ проведенного педагогического эксперимента показал, что все педагогические тесты направленные на развитие скоростных способностей в экспериментальной группе достоверно выше чем в контрольной группе ($P < 0,05$), таблица 3.

Таблица 3

Сравнение показателей скоростной подготовленности в экспериментальной и контрольной группах после эксперимента (n=25)

Название методики	Группа	После эксперимента ($\bar{X} \pm m$)	P табл.	P факт.	
Бег 30 м (с)	К	5,49 ± 0,05	2,06	<2,44	
	Э	5,25 ± 0,09			
Челночный бег 3*10м (с)	К	8,95 ± 0,08		>1,34	
	Э	8,72 ± 0,15			
Передача мяча в паре на время(кол-во)	К	11,4 ± 0,30			>2,85
	Э	12,2 ± 0,28			
«Змейка» 20м с ведением мяча(с)	К	7,5 ± 0,08	>2,93		
	Э	7,3 ± 0,07			

Статистический расчет по критерию Манна-Уитни между показателями челночного бега 3*10м на начало и конец эксперимента выявил достоверное ($P_0 > 0.05$) улучшение уровня показателей детей экспериментальной группы, что подтверждает нашу гипотезу о влиянии психологической саморегуляции на результативность показателей педагогического тестирования, таблица 4.

Таблица 4

Сравнительный анализ показателей челночного бега экспериментальной группы в начале и в конце эксперимента (n=25)

Группа	Расчет ранговых показателей	критерий U Манна-Уити, табл.	критерий U Манна-Уити, эмп.	P_0
Н (n=25)	491	192	76	$P_0 > 0,01$
К (n=25)	797			

Сравнительный анализ развития общего уровня психологической саморегуляции (ОУС) за октябрь и декабрь по классификации В.И. Моросанова (табл.6) показала, что в декабре в экспериментальной группе 32% (n = 8) учащихся достигли высокого уровня ОУС. В октябре не наблюдалось высокого уровня ОУС. Средний уровень ОУС в октябре составил 60%, в декабре - 40%. Низкий уровень ОУС в октябре составил 40%, в декабре - 28%, см.табл.6.

Таким образом, предложенная нами экспериментальная методика развития скоростных способностей учащихся 6-х классов основной школы с использованием психологической саморегуляции и баскетбольных средств доказала свою эффективность.

Таблица 5

Нормативные данные по уровню развитости общего уровня саморегуляции по В.И. Моросановой

Регуляторная шкала	Количество баллов		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Общий уровень саморегуляции	≤23	24–32	≥33

Таблица 6

Сравнительный анализ показателей уровней общей психической саморегуляции обучающихся экспериментальной группы в начале и в конце эксперимента, %,

Э(n=25)	Количество детей в %					
	Низкий уровень		Средний уровень		Высокий уровень	
		%		%		%
Н	10	40	15	60	0	0
К	7	28	10	40	8	32

ВЫВОДЫ

1. Проведен анализ научно-методической и специальной литературы по влиянию психологической саморегуляции на развитие скоростных способностей обучающихся 6-х классов основной школы в баскетболе. Особое внимание было обращено на труды В.И. Усакова, Л.К. Сидорова, В.И. Моросановой.

2. Разработана методика развития способности к психологической саморегуляции произвольного двигательного действия. В разработанную нами методику вошли различные методические приемы, психологические техники и тексты направленных бесед (рассказов) по развитию психологической саморегуляции.

3. Проведен педагогический эксперимент который показал эффективность экспериментальной методики влияния психологической саморегуляции, которая выразилась в достоверном ($P < 0,05$) улучшении показателей скоростных способностей, в достоверном улучшении ($P > 0,05$) по непараметрическому критерию Манна-Уитни показателей в челночном беге (3*10м), объективно отражающем способность обучающихся 6-х классов к саморегуляции двигательного действия.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алхасов, Д.С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам: сборник учебно-методических материалов : в 2 ч. / Д.С. Алхасов. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - Ч. 1. - 227 с.
2. Ашмарин В.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М.: Физкультура и спорт, 1978. 223с.
3. Бабушкин, Г.Д. Психолого-педагогические методики в структуре подготовки спортсменов : учебное пособие / Г.Д. Бабушкин, Б.П. Яковлев ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2015. - 228 с.
4. Багадирова, С.К. Основы психорегуляции в спортивной деятельности : учебное пособие / С.К. Багадирова. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 198 с.
5. Возрастная психология и психология развития=Developmental psychology : учебное пособие / Г.В. Гнездилов, А.Б. Курдюмов, Е.А. Кокорева, В.В. Киселев ; отв. ред. В.В. Киселев. - Москва : БИБЛИО-ГЛОБУС, 2017. - 228 с. : табл., схем. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9909576-2-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=498950>
6. Волков, И.П. Теория и методика обучения в избранном виде спорта : пособие / И.П. Волков. - Минск : РИПО, 2015. - 196 с.
7. Врублевский, Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) : учебное пособие / Е.П. Врублевский. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Спорт, 2016. - 241 с.
8. Выготский Л.С. Психология развития человека. М.: Изд-во Смысл;

Изд-во Эксмо, 2005. 1136 с.

9.Губа, В.П. Методы математической обработки результатов спортивно-педагогических исследований : учебно-методическое пособие / В.П. Губа, В.В. Пресняков. - Москва : Человек, 2015. - 289 с.

10.Губа, В.П. Теория и методика современных спортивных исследований : монография / В.П. Губа, В.В. Маринич. - Москва : Спорт, 2016. - 233 с.

11.Дедулевич М.Н. Методика физического воспитания детей : учебник / М.Н. Дедулевич, В.А. Шишкина. - Минск : РИПО, 2016. - 328 с.

12.Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону : Издательство «Феникс», 2014. - 448 с. : табл. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7 ; То же[Электронныйресурс].- URL:
<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>

13.Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности. 2–е изд., М: Ленанд, 2011. 320 с.

14.Корягина, Ю.В. Физиология силовых видов спорта: учебное пособие / Ю.В. Корягина ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра анатомии и физиологии. - Омск : Издательство СибГУФК, 2003. - 60 с.

15.Костихина, Н.М. Педагогика физической культуры : учебник / Н.М. Костихина, О.Ю. Гаврикова ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Изд. 2-е. - Омск : Издательство СибГУФК, 2015. - 296 с.

16.Кузнецов В.В., Специальные скоростно - силовые качества и методы их развития., ТипФК, 1968г., №4.

17.Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991г. - 543 стр.

- 18.Миллер, Л.Л. Спортивная медицина : учебное пособие / Л.Л. Миллер ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Москва : Человек, 2015. - 185 с.
- 19.Моросанова В.И. Самосознание и саморегуляция поведения. М.: Институт психологии РАН, 2007. 214 с.
- 20.Моросанова В.И. Индивидуальные особенности осознанной саморегуляции произвольной активности человека // Вестник Московского Университета. 2010. № 1 (14). С. 36–45.
21. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании Б. А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 85 с.
- 22.Бабушкин, В.З. Подготовка юных баскетболистов /В. З. Бабушкин. –1985.
- 23.Баскетбол: поурочная учебная программа для школ, М.: Физкультура и спорт, 1982. – 34 с.
- 24.Башкин, С.Г. Уроки по баскетболу С. Г. Башкин. – М.: Физкультура и спорт, 1996. – 83 с.
- 25.Бондарь, А.Н. Учись играть в баскетбол А. Н. Бондарь. 1986. – 56 с.
- 26.Гомельский, А.Я. Баскетбол: секреты мастерства: 1000 баскетбольных упражнений А. Я. Гомельский. – М.: 1997. – 145 с.
- 27.Грасис, А.М. Методика подготовки баскетболистов разрядников А. М. Грасис. – М.: Физкультура и спорт, 1962. – 110 с.
- 28.Грасис, А.М. Специальные упражнения баскетболистов А. М. Грасис. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 56 с.
- 29.Джон Р. Вуден, Современный баскетбол Джон Р. Вуден. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 77 с.
- 30.Донченко, П.И. Баскетбол юным П. И. Донченко. – Ташкент:

1989. – 104 с.

31. Железняк, Ю. Д. Спортивные игры Ю. Д. Железняк. – М.: 2003. – 55 с.

32. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений Ю. Д. Железняк. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 264 с.

33. Жбанков, О. В. Физкультура и спорт О. В. Жбанков. // Развитие прыгучести у юных баскетболистов, 1995, № 3.

34. Дворник, Л. С. Физкультура и спорт Л. С. Дворник., А. А. Хабаров., С. Ф. Евтушенко. // Использование отягощений на тренировках, 1999, № 3.

35. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена В. М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 66 с.

36. Зельдович, Т. А. Подготовка юных баскетболистов Т. А. Зельдович. – М.: Физкультура и спорт, 1964. – 81 с.

37. Котляровский-Зубченко, А. А. Все начинается с урока А. А. Котляровский-Зубченко. // Физическая культура в школе. – 2005. № 8. – 15 с.

38. Комплексная программа для 1-11 классов общеобразовательных школ с направленным развитием двигательных качеств В. Н. Шаулин., Е. Н. Литвинов. – М.: Физкультура и спорт, 1993. – 34 с.

39. Костикова, Л. В. Баскетбол. Азбука спорта Л. В. Костикова. – М.: 2002. – 81 с.

40. Чинкин, А. С. Физиология спорта: учебное пособие / А. С. Чинкин, А. С. Назаренко; Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. - Москва: Спорт, 2016. - 120 с.

41. Эльконин Д. Б. Детская психология. М.: 1990. 427 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

Таблица 2.1.2.2

Коэффициент надежности альфа Кронбаха для шкал опросника
«Стиль саморегуляции поведения – ССПМ», 2011

Показатели	Количество пунктов	Коэффициент надежности α
Планирование	9	0,76
Моделирование	9	0,60
Программирование	9	0,63
Оценивание результатов	9	0,60
Гибкость	9	0,61
Самостоятельность	9	0,69
Надежность	9	0,75
Общий уровень	52	0,77

Опросник «ССПМ со шкалой надежности»

Инструкция: Вам предлагается ряд высказываний об особенностях поведения. Последовательно прочитав каждое высказывание, выберите один из четырех возможных ответов: «Верно», «Пожалуй, верно», «Пожалуй, неверно», «Неверно» и поставьте крестик в соответствующей графе на листе ответов. Не пропускайте ни одного высказывания. Помните, что не может быть хороших или плохих ответов, так как это не испытание ваших способностей, а лишь выявление индивидуальных особенностей вашего поведения.

1. Свои планы на будущее люблю разрабатывать в малейших деталях.
2. Люблю всякие приключения, могу идти на риск.
3. После ссоры с близким человеком не могу следовать намеченному на день плану.
4. Стараюсь всегда приходить вовремя, но тем не менее часто опаздываю.
5. При большом объеме работы хватаюсь за все дела сразу.
6. Придерживаюсь девиза «Выслушай совет, но сделай все по-своему».
7. Часто полагаюсь на свои способности ориентироваться по ходу дела и не стремлюсь заранее представить последовательность своих действий.
8. Накануне контрольных или экзаменов у меня обычно появлялось чувство, что не хватило 1–2 дней для подготовки.
9. Окружающие отмечают, что я недостаточно критичен к себе и своим действиям, но сам я это не всегда замечаю.
10. Чтобы чувствовать себя уверенно, необходимо знать, что ждет тебя завтра.
11. Мне трудно себя заставить что-либо переделывать, даже если качество сделанного меня не устраивает.
12. Настроение руководителя влияет на качество выполняемой мной работы.
13. Не всегда замечаю свои ошибки, чаще это делают окружающие меня люди.
14. Переход на новую систему работы не причиняет мне особых неудобств.
15. Мне трудно отказаться от принятого решения даже под влиянием близких мне людей.
16. Я отношу себя к людям, жизненным принципом которых является «Семь раз отмерь, один раз отрежь».
17. Даже когда ограничен во времени, могу действовать, как задумал.

18. Не выношу, когда меня опекают и за меня что-то решают.
19. Не люблю много раздумывать о своем будущем.
20. Как правило, мне трудно работать, когда расстроен.
21. Всегда заранее планирую свои расходы, не люблю совершать незапланированные покупки.
22. Избегаю риска, плохо справляюсь с неожиданными ситуациями.
23. Мое отношение к будущему часто меняется: то строю радужные планы, то будущее кажется мне мрачным.
24. Всегда стараюсь продумать способы достижения цели прежде, чем начну действовать.
25. Предпочитаю сохранять независимость даже от близких мне людей.
26. В конфликтных ситуациях тщательно продумываю свои действия.
27. Мои планы на будущее обычно реалистичны, и я не люблю их менять
28. В первые дни отпуска (каникул) при смене образа жизни всегда появляется чувство дискомфорта.
29. При большом объеме работы неминуемо страдает качество результатов.
30. Люблю перемены в жизни, смену обстановки и образа жизни.
31. Не всегда вовремя замечаю изменения обстоятельств и из-за этого терплю неудачи.
32. Результат моей работы зависит, как правило, от моего настроения.
33. Бывает, что настаиваю на своем, даже когда не уверен в своей правоте.
34. Люблю придерживаться заранее намеченного на день плана.
35. Общение с неприятными людьми надолго выбивает из рабочего ритма.
36. В конфликтных ситуациях не могу действовать обдуманно.
37. Не люблю посвящать кого-либо в свои планы, редко следую чужим советам.
38. В шумной обстановке мне удастся эффективно работать.

39. Люблю помечтать о будущем, но это скорее фантазии, чем реальность.
40. Стараюсь всегда учитывать мнение товарищей о себе и своей работе.
41. Если я занят чем-то важным для себя, то могу работать в любой обстановке.
42. В ожидании важных событий стремлюсь заранее представить последовательность своих действий при том или ином развитии ситуации.
43. Прежде чем взяться за дело, необходимо собрать подробную информацию об условиях его выполнения и сопутствующих обстоятельствах.
44. Редко отступаю от начатого дела.
45. Часто допускаю небрежное отношение к своим обязательствам в случае усталости и плохого самочувствия.
46. Если я считаю, что прав, то меня мало волнует мнение окружающих о моих действиях.
47. В неожиданных для меня ситуациях действую так же продуманно и четко, как и в обычных условиях.
48. Не умею и не люблю заранее планировать свой бюджет.
49. Если в работе не удалось добиться устраивающего меня качества, стремлюсь переделать, даже если окружающим это не важно.
50. Мне трудно ответственно относиться к выполнению неинтересной для меня работы.
51. Непринужденно чувствую себя в незнакомой компании, новые люди мне обычно интересны.
52. Обычно резко реагирую на возражения, стараюсь думать и делать все по-своему.

Ключи (ССПМ-2011)

Подсчет первичных результатов тестирования производится по сырым баллам, совпадающим с ключом, где «Да» означает положительные ответы

(«Верно», «Пожалуй, верно»), а «Нет» – отрицательные ответы («Пожалуй, неверно», «Неверно»). Каждый совпавший с ключом ответ оценивается в один балл. Итогом является подсчет суммы баллов по каждой шкале. Уровень развитости общего уровня саморегуляции, регуляторных процессов и регуляторно-личностных свойств определяется в соответствии с нормативными данными, высчитанными в ходе верификации опросника (таблица 2.1.2.5).

Шкала Планирование

ДА – 1, 10, 21, 24, 27, 34, 42

НЕТ – 19, 48

Шкала Моделирование

ДА – 14, 43

НЕТ – 4, 5, 8, 23, 28, 31, 39

Шкала Программирование

ДА – 17, 26, 44, 47, 49

НЕТ – 3, 7, 11, 36

Шкала Оценивание результатов

ДА – 16

НЕТ – 9, 12, 13, 29, 32, 40, 45, 50

Шкала Гибкость

ДА – 2, 14, 30, 41, 42, 47, 51

НЕТ – 22, 28

Шкала Самостоятельность

ДА – 6, 15, 18, 25, 33, 37, 46, 52

НЕТ – 40

Шкала Надежность

ДА – 38

НЕТ – 3, 5, 8, 12, 20, 29, 35, 36

Общий уровень саморегуляции

ДА – 1, 2, 6, 10, 14, 15, 16, 17, 18, 21, 24, 25, 26, 27, 30, 33, 34, 37, 38, 41, 42, 43, 44, 46, 47, 49, 51, 52.

НЕТ – 3, 4, 5, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 19, 20, 22, 23, 28, 29, 31, 32, 35, 36, 39, 40, 45, 48, 50.