

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им.В.П.Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования
Кафедра психологии
Направление подготовки 44.03.02 (050400.62) Психолого-педагогическое образование
Профиль Психология и педагогика образования одарённых детей

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

и.о.зав.кафедрой _____ психологии
(полное наименование кафедры)

Н.А.Старосветская
(И.О.Фамилия)

(подпись)

« _____ »

_____ 2015 г.

Выпускная квалификационная работа

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РАЗВИТИЯ
СПОРТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ВОСПИТАННИКОВ ДЮСШ**

Выполнил студент группы

43

(номер группы)

Вайсброт Вероника Сергеевна

(И.О.Фамилия)

(подпись, дата)

Форма обучения

очная

Научный руководитель:

к.пс.н., доцент А.А. Дьячук

(ученая степень, должность, И.О.Фамилия)

(подпись, дата)

Рецензент:

ст.преподаватель Н.М. Мишенина

(ученая степень, должность, И.О.Фамилия)

(подпись, дата)

Дата защиты 30.06.2015

Оценка _____

Красноярск
2015

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические подходы к проблеме разработки психолого-педагогических условий развития спортивных способностей воспитанников ДЮСШ.....	7
1.1. Развитие спортивных способностей.....	7
1.2. Психологические особенности регуляции двигательных действий.....	19
1.3. Психолого-педагогические условия развития спортивных способностей воспитанников ДЮСШ.....	29
Выводы по Главе 1.....	38
Глава 2. Экспериментальная проверка психолого-педагогических условий развития спортивных способностей воспитанников ДЮСШ.....	40
2.1. Методы и организация и исследования.....	40
2.2. Анализ результатов констатирующего эксперимента.....	44
2.3. Основания разработки и реализации психолого-педагогических условий развития спортивных способностей воспитанников ДЮСШ.....	47
2.4. Анализ и интерпретация результатов после реализации программы ..	56
Выводы по Главе 2.....	64
Заключение.....	66
Список использованной литературы.....	69
Приложения.....	76

Введение

Актуальность. В современном мире спорт играет важную роль в формировании личности. Ценностный потенциал спорта позволяет решать целый ряд воспитательных задач, это школа воспитания мужества, характера, воли. Спортивная деятельность позволяет юному спортсмену стойко переносить трудности, нередко возникающие в жизненных ситуациях, тем самым готовя его к будущей взрослой жизни. Отметим, что важнейшим компонентом развития спортивной деятельности является организация детско-юношеского спорта.

Таким образом, занятия спортом требуют от молодого человека, воспитанника ДЮСШ, проявления определённых способностей и определённых задатков, под которыми понимаются врожденные анатомо-физиологические и психические особенности. Для спортивной деятельности это имеет решающее значение, поскольку определяет достижение высоких результатов, для которых в определённых спортивных дисциплинах практикуются трёх- и четырёхразовые тренировочные занятия в день.

Всё это предъявляет высокие требования к психическим качествам и свойствам личности юного спортсмена. И вот здесь, поскольку мы имеем в виду воспитанников подросткового возраста, выявляется главное, на наш взгляд, противоречие между высокими требованиями к психическим качествам и свойствам личности воспитанника и невысокими показателями по спортивным достижениям.

Таким образом, всё вышесказанное обуславливает актуальность выбранной нами темы исследования «Психолого-педагогические условия развития спортивных способностей воспитанников ДЮСШ» и определяет необходимость обращения к изучению и развитию спортивных способностей в рамках ДЮСШ.

Цель работы: разработать и проверить эффективность психолого-педагогических условий, способствующих развитию спортивных способностей воспитанников ДЮСШ.

Объект исследования: развитие спортивных способностей.

Предмет: психолого-педагогические условия развития спортивных способностей воспитанников ДЮСШ.

Гипотеза: условия, направленные на развития навыков саморегуляции в виде идеомоторной тренировки, основанной на представлении движений, способствуют развитию спортивных способностей воспитанников ДЮСШ.

Задачи исследования:

1. Провести теоретический анализ психологической, психолого-педагогической, спортивной, спортивно-психологической литературой по проблеме исследования.

2. Выделить психолого-педагогические условия развития спортивных способностей.

3. Разработать и реализовать психолого-педагогические условия, направленные на развитие спортивных способностей воспитанников ДЮСШ.

4. Определить эффективность психолого-педагогических условий.

Теоретические и методологические основы исследования. В своей работе мы опирались на теоретические и методологические труды отечественных психологов: в области исследования способностей (К.А. Абульханова-Славская, Т.И. Артемьева, Е.П. Ильин, А.Г. Маклаков, С.Л.Рубинштейн, Б.М. Теплов и др.); в области изучения процесса саморегуляции и волевой саморегуляции (М.И. Еникеев, В.А. Иванников, В.А. Конопкин, В.И. Моросанова и др.) и др.

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы:**

1. Теоретические методы: понятийно-терминологический анализ психологической, психолого-педагогической, спортивной и спортивно-

психологической литературы, применявшийся для описания категориального поля проблемы.

2. Эмпирические методы исследования опрос, тестирование.

3. Методы обработки полученных результатов

Этапы исследования:

I этап (сентябрь – декабрь 2014 г.) – анализ научной литературы по проблеме исследования; определение понятийного аппарата исследования; объекта, предмета, цели и гипотезы исследования; постановка задач и подбор методов исследования.

II этап (январь – февраль 2015 г.) – сбор эмпирических данных с помощью тестирования воспитанников ДЮСШ, позволяющего определить уровни волевой саморегуляции. Разработка программы мероприятий по созданию психолого-педагогических условий развития спортивных способностей воспитанников ДЮСШ.

III этап (с февраля по март 2015 г.) – организация и проведение психолого-педагогического эксперимента, в рамках которого была апробирована программа по созданию психолого-педагогических условий развития спортивных способностей воспитанников ДЮСШ.

IV этап (с марта по май 2015 г.) – проведение сравнительного анализа результатов исследования воспитанников ДЮСШ, интерпретация полученных в результате анализа данных диагностики, разработка методических рекомендаций для тренеров по оптимизации развития спортивных способностей воспитанников ДЮСШ, оформление выпускной квалификационной работы.

Практическая значимость: материалы данного выпускного квалификационного исследования могут быть использованы тренерами ДЮСШ по созданию психолого-педагогических условий развития спортивных способностей воспитанников в виде специально организованных занятий, в том числе по организации идеомоторной тренировки с юными спортсменами.

База исследования: Эмпирическое исследование осуществлялось в период с сентября 2014 года по май 2015 года на базе ДЮСШ г.Уяра (Уярский район Красноярского края). В экспериментальной работе принимали участие воспитанники, посещающие секцию каратэ, в возрасте 12-15 лет в количестве 30 человек, из которых были созданы экспериментальная и контрольная группы.

Структура и объём работы: выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, методических рекомендаций. Текст работы содержит 8 рисунков и 9 таблиц. Библиографический список состоит из 59 источников

Глава 1. Теоретические подходы к проблеме разработки психолого-педагогических условий развития спортивных способностей воспитанников ДЮСШ

1.1 Развитие спортивных способностей

Проблема развития спортивных способностей ставилась в общей психологии еще в довоенные годы, в методологическом, теоретическом и экспериментальном аспектах и продолжает вызывать интерес исследователей до настоящего времени.

Практически все выдающиеся психологи нашей страны внесли свой вклад в изучение проблемы развития спортивных способностей.

Теоретические и экспериментальные аспекты проблемы спортивных способностей рассматриваются различными исследователями. Такой мощный методологический, теоретический и экспериментальный потенциал по проблеме способностей, видимо, было бы целесообразно в полной мере использовать для решения различных вопросов этой проблемы в теории и методике спортивной тренировки. В этой связи представляется целесообразным кратко остановиться на основных принципиальных положениях теории способностей, обоснованных в общей и спортивной психологии.

Как отмечает В.А.Сальников, спортивная деятельность одна из сфер деятельности, где способности играют определяющую роль в достижениях человека. На основании обобщения исследований, посвященных способностям, можно выделить основные характеристики способностей:

- под способностями понимаются индивидуальные особенности, отличающие одного человека от другого;
- не всякие индивидуальные особенности представляют собой способности, а лишь такие, которые влияют на успешность деятельности;

- в структуру способностей не входят знания, умения и навыки, то есть опыт человека, приобретённый в процессе жизни;

- ядро способностей составляют задатки, то есть врождённые способности человека [31].

В.А. Сальников указывает, что обозначенные признаки акцентируют внимание на различных аспектах проблемы способностей, но их объединяет общий тезис о проявлении и формировании способностей в деятельности, выдвинутый и обоснованный С.Л. Рубинштейном и Б.М. Тепловым. Так, С.Л. Рубинштейн отмечает, что способности это закреплённая в индивиде система обобщённых психических деятельностей [30].

При этом, как отметил Б.М. Теплов, зачастую способности рассматривают как фактор, обуславливающий успешность деятельности, а индивидуальные особенности во внимание не берут. В результате главными оказываются характеристики самой деятельности, что приводит к недооценке активности личности как субъекта развития и возможности использования ею своих способностей [38].

Некоторые авторы, например Е.В. Бондаренко, наряду с понятием «физические способности» или вместо него употребляют выражение «двигательные способности», «спортивные способности» [10].

При рассмотрении спортивных способностей О.А. Сиротин рассматривает понятия «физические качества» и «двигательные способности» как задатки для формирования и развития ряда спортивных способностей в процессе соответствующей деятельности индивида. По мере овладения им конкретной спортивной деятельностью физические качества получают качественную определённость, специфичность и становятся спортивными способностями [33].

В.М. Волков понимает под спортивными способностями систему индивидуальных психических и биологических свойств, отвечающую

требованиям данного вида и обеспечивающую возможность успешного осуществления той или иной деятельности [35].

В ретроспективном анализе А.Г. Мукалляпов научной и научно-методической литературы по психолого-педагогическим и физиологическим вопросам спортивных способностей делает вывод о том, что в педагогике, психологии, физиологии и теории и методике спортивные способности в большинстве случаев рассматриваются как двигательные способности [24].

Так Е.П. Ильин определяет двигательные способности как сочетание врождённых антропометрических, морфологических, психологических, физиологических и биохимических особенностей человека, однонаправленно влияющих на успешность какого-либо вида деятельности. Согласно мнению исследователя, проблема способностей, в том числе и спортивных, является психофизиологической. При этом автор подчеркивает два обстоятельства: все входящие в структуру способностей компоненты должны составлять целостную функциональную систему, взаимодействовать друг другу [17].

В понятие А.Е. Тарасов спортивных способностей включает все параметры, характеризующие возможности человека в достижении высокого спортивного мастерства и высоких результатов в том или ином виде спорта. К ним автор относит и черты характера, и рост, и физические качества, и состояние сердечно-сосудистой системы, и соревновательный опыт [37].

Таким образом, анализируя подходы теоретиков спортивной деятельности к проблеме спортивных способностей, отметим, что, согласно их мнению:

1) понятия «спортивные способности», «физические способности» и «двигательные способности» являются тождественными;

2) физические способности, как и двигательные способности, представляют собой своего рода образования комплексные, основу которых составляют физические качества, а форму проявления двигательные умения и навыки.

Другими словами, спортивные способности опираются на довольно сложную структуру способностей, и в первую очередь – на психомоторные способности, связанные с осуществлением движения.

Психомоторные способности рассматриваются как моторный компонент двигательных способностей, включающий сенсомоторные, перцептивные, интеллектуальные и нейродинамические особенности, реализуемые как на произвольном, так и на непроизвольном уровне самоконтроля и саморегуляции движений.

В разработанной структуре психомоторных способностей исследователь В.П. Озерову предусматривает пять уровней их строения и описывает структуру психомоторных способностей следующим образом:

- V уровень выражает универсальное развитие нескольких психомоторных способностей;
- IV уровень предусматривает общие компоненты, а именно: психический и моторный компоненты;
- III уровень включает в себя групповые компоненты: психический, сенсорный, моторный и энергетический;
- на II уровне групповые компоненты расчленяются на специальные компоненты:
 - психический компонент (мышление, память, внимание и волевое усилие);
 - сенсорный компонент (различительная чувствительность движений и двигательная память);
 - моторный компонент (быстрота реагирования, координация движений, работоспособность мышечной системы);
 - энергетический компонент (работоспособность сердечно-сосудистой, мышечной и дыхательной систем);

I уровень включает широкий спектр психофизиологических задатков, каждый из которых может входить в состав разных специальных компонентов [25].



Рис. 1. Структура психомоторных способностей по В. П. Озерову [25]

По мнению В.П.Озерова, психомоторные способности являются ядром двигательных способностей, выступая как когнитивно-моторный компонент, включающий сенсомоторные, интеллектуальные, перцептивные, и нейродинамические особенности, реализуемые как на произвольном, так и на непроизвольном уровне самоконтроля и саморегуляции движений.

Говоря о самом движении, отметим, что С.Л.Рубинштейн называет изучение движений человека выходящим за пределы чистой физиологии двигательного аппарата. По его мнению, изучение двигательного, моторного аспекта действия и деятельности должно рассматриваться только в системе действий. И далее автор поясняет, что по мере того, как деятельность усложняется, направляясь на всё более отдалённые опосредованные, идеальные цели, организация движений принимает более сложные формы. Непосредственно предметная организация движения переходит к организации опосредованной, которую исследователь называет семантической, поскольку она опосредована смысловым содержанием действия [30].

Таким образом, согласно С.Л. Рубинштейну, движения человека являются собственно способом осуществления действия, направленного на разрешение определённой задачи. Поэтому движение, посредством которого у человека обычно осуществляется то или иное действие, связано с осмыслением разрешаемой движением задачи, с отношением к ней и с личностными установками. Получается, что если меняется личностная установка, то одновременно меняется и двигательная сфера. Поэтому, как поясняет исследователь, изучение двигательной сферы должно быть предметом не столько физиологического исследования, сколько психофизиологического.

Данные идеи нашли разработку в работах отечественного психофизиолога Н.А. Бернштейна. Автор представляет научному миру концепцию о построении движений, в котором разрабатывает проблему механизмов организации действий человека и движений. В результате его теория и выявленные им механизмы оказываются органически сочетающимися с теорией деятельности.

В своих работах Н.А. Бернштейна состоял в том, что он отказался от традиционных методов исследования движений. Объектом изучения автора сделал естественные движения нормального, неповрежденного организма, и, в основном, движения человека.

Таким образом, сразу определился контингент движений, которыми он занимался; это были движения спортивные, бытовые, трудовые, и др. Конечно, потребовалась разработка специальных методов регистрации движений, что с успехом осуществил ученый.

До работ Н.А. Бернштейна в физиологии бытовало мнение, что двигательный акт организуется следующим образом: на этапе обучения движению в двигательных центрах формируется и фиксируется его программа; затем в результате действия какого-то стимула она возбуждается, в мышцы идут командные моторные импульсы, и движение реализуется [55].

Таким образом, в самом общем виде механизм движения описывался схемой рефлекторной дуги: стимул – процесс его центральной переработки (возбуждение программ) – двигательная реакция.

Первый вывод, к которому пришел Н.А. Бернштейн, состоял в том, что по схеме рефлекторной дуги не может осуществляться сколько-нибудь сложное движение. Вообще говоря, очень простое движение, например коленный рефлекс или отдергивание руки от огня, может произойти в результате прямого проведения моторных команд от центра к периферии.

Но сложные двигательные акты, которые призваны решить какую-то задачу, достичь какого-то результата, так строиться не могут. Главная причина состоит в том, что результат любого сложного движения зависит не только от собственно управляющих сигналов, но и от целого ряда дополнительных факторов.

В результате окончательная цель движения может быть достигнута, только если в него будут постоянно вноситься поправки, или коррекции. А для этого ЦНС должна знать, какова реальная судьба текущего движения. Иными словами, в ЦНС должны непрерывно поступать афферентные сигналы, содержащие информацию о реальном ходе движения, а затем перерабатываться в сигналы коррекции.

Таким образом, Н.А. Бернштейном был предложен совершенно новый принцип управления движениями; он назвал его принципом сенсорных коррекций, имея в виду коррекции, вносимые в моторные импульсы на основе сенсорной информации о ходе движения [55].

Кроме этого могут быть выделены дополнительные факторы, которые, помимо моторных команд, влияют на ход движения.

Реактивные силы – это силы, возникающие во время движения, возникающие при отделении от тела с некоторой скоростью какой-либо его части. Когда взмахнете рукой, то в других частях тела разовьются реактивные силы, которые изменят их положение и тонус.

Это хорошо видно в тех случаях, когда под ногами нетвердая опора. Неопытный человек, стоя на льду, рискует упасть, если слишком сильно ударит клюшкой по шайбе, хотя, конечно, это падение никак не запланировано в его моторных центрах. Если ребенок залезает на диван и начинает с него бросать мяч, то мать тут же спускает его вниз; она знает, что бросив мяч, он может сам полететь с дивана; виной опять будут реактивные силы.

Инерционные силы – это свойство тел сохранять скорость неизменной при отсутствии внешних воздействий, например, поднимая резко руку, то она взлетает не только за счет тех моторных импульсов, которые посланы в мышцы, но с какого-то момента движется по инерции. Влияние инерционных сил особенно велико в тех случаях, когда человек работает тяжелым орудием – топором, молотом и т.п. Но они имеют место и в любом другом движении. Например, при беге значительная часть движения выносимой вперед ноги происходит за счет этих сил.

Внешние силы, когда движение направлено на объект, то оно обязательно встречается с его сопротивлением, причем это сопротивление далеко не всегда предсказуемо. Представьте себе, что вы натираете пол, производя скользящие движения ног. Сопротивление пола в каждый момент может отличаться от

предыдущего, и заранее знать его вы никак не можете. То же самое при работе резцом, рубанком, отверткой. Во всех этих и многих других случаях нельзя заложить в моторные программы учет меняющихся внешних сил.

Последний не планируемый фактор – первоначальное состояние мышцы. Состояние мышцы меняется по ходу движения вместе с изменением ее длины, а также в результате утомления и т.п. Поэтому один и тот же управляющий импульс, придя к мышце, может дать совершенно разный моторный эффект.

Действие перечисленных факторов обуславливает необходимость непрерывного учета информации о состоянии двигательного аппарата и о непосредственном ходе движения. Эта информация получила название сигналов «обратной связи». Роль сигналов обратной связи в управлении движениями, как и в задачах управления вообще, Н.А. Бернштейн описал задолго до появления аналогичных идей в кибернетике. Тезис о том, что без учета информации о движении последнее не может осуществляться, имеет веские фактические подтверждения [55].

Н.А. Бернштейн выделяет и подробно описывает пять основных уровней построения движений, обозначив их латинскими буквами А, В, С, D, E:

- уровень А уровень тонуса. Самый низкий и филогенетически самый древний (его корни надо искать в далёком прошлом, когда живое ещё только научилось двигаться). У человека он отвечает за тонус мышц. На этот уровень поступают сигналы от мышечных проприорецепторов, сообщающих таким образом о степени напряжения мышц. Типичное самостоятельное проявление этого уровня дрожание тела от холода или от страха;

- уровень В уровень синергий («временные ансамбли»). На этом уровне перерабатываются в основном сигналы от мышечно-суставных рецепторов, которые сообщают о взаимном положении и движении частей тела. Этот уровень, таким образом, оторван от внешнего пространства, но зато очень хорошо «осведомлён» о том, что делается «в пространстве тела». Уровень В

принимает большое участие в организации движений более высоких уровней, и там он берёт на себя задачу внутренней координации сложных двигательных ансамблей. К собственным движениям этого уровня относятся такие, которые не требуют учёта внешнего пространства: вольная гимнастика; потягивания, мимика и другое;

- уровень С уровень пространственного поля. Уровень С получает информацию от уровня В, «установки» от вышележащих уровней, а также что весьма важно собирает всю доступную информацию от органов чувств (зрения, слуха, осязания) о внешнем пространстве. Поэтому на нём строятся движения, приспособленные к пространственным свойствам объектов к их форме, положению, длине, весу и прочее. Среди них все переместительные движения: прыжки, лазанье, бег, ходьба, различные акробатические движения; ; движения рук пианиста или машинистки; упражнения на гимнастических снарядах баллистические движения метание гранаты, игра в теннис, броски мяча и городки; движения прицеливания игра на бильярде, стрельба из винтовки, наводка подзорной трубы; броски вратаря на мяч и другое;

- уровень D уровень предметных действий. Локализация его находится уже в коре головного мозга. Он отвечает за организацию взаимодействия с предметами. В том числе на этом уровне в результате опыта откладываются представления об основных физических характеристиках окружающих предметов. Характерная особенность движений этого уровня состоит в том, что они соотносятся с логикой предмета. Это уже не столько движения, сколько действия; в них совсем не фиксирован двигательный состав, или «узор» движения, а задан лишь конечный предметный результат. Для этого уровня безразличен способ выполнения действия, набор двигательных операций;

- уровень E уровень интеллектуальных двигательных актов. Наивысший уровень. К этому уровню в первую очередь относятся речевые движения, движения письма, символическая и кодированная речь (жесты глухонемых,

азбука Морзе и другое). В отличие от уровня D движения этого уровня определяются не предметным, а отвлечённым, вербальным смыслом [10, 20, 55].

Схематично соотношение уровней построения движения и программы движений по Н.А.Бернштейну представлено на следующем рисунке.

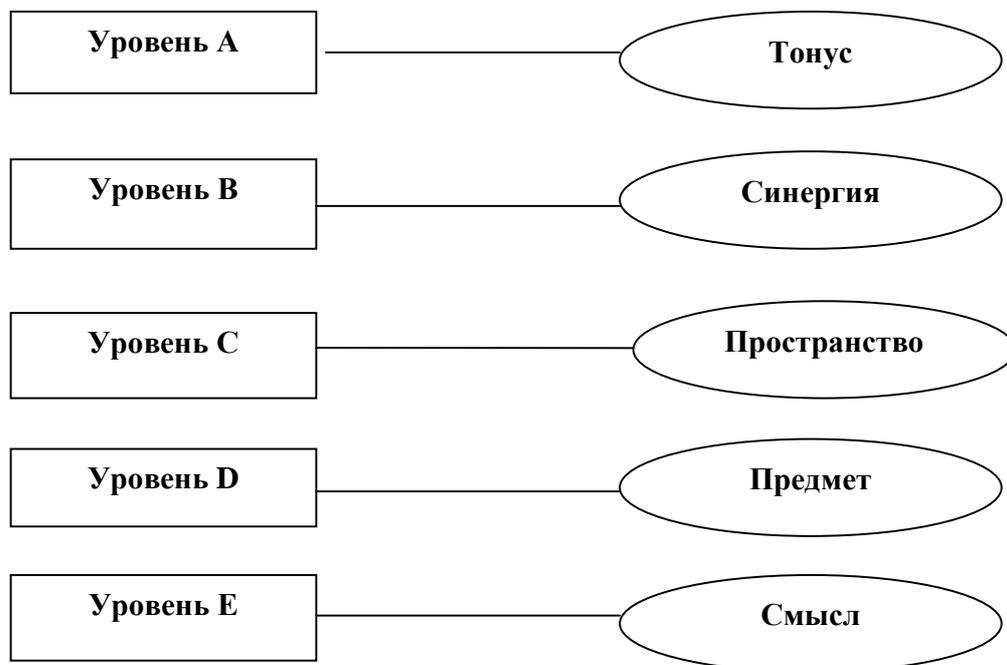


Рис.2. Уровни построения движения по Н.А.Бернштейну [55]

Так Ю.Б. Гиппенрейтер указывает на следующие основные идеи теории построения движений:

1. В организации сложного движения обычно участвует сразу несколько уровней: тот, на котором строится данное движение (он называется ведущим), и все нижележащие уровни. К примеру, письмо это сложное движение, в котором участвуют все пять уровней. В сознании человека представлены только те компоненты движения, которые строятся на ведущем уровне.

2. Одно и то же движение может строиться на разных ведущих уровнях (инициироваться разными уровнями), с разным качеством исполнения. Бег, например, может строиться на уровне С, D или Е. В первом случае особенности

бега почти не контролируются сознанием, в нём отражается простое «бегу» или «бегу туда-то». Во втором и третьем случаях контроль сознания за процессом бега значительно выше: контролируются конкретные особенности бега, связь с какими-то предметами (например, футбольным мячом). Ведущий уровень определяется смыслом, или задачей движения.

3. Уровни построения движения имеют «постоянное место прописки» в отдельных «слоях» центральной нервной системы, в которой выделяются уровни спинного мозга, продолговатого, подкорковых центров, коры. Каждый уровень связан со специфическими, филогенетически сложившимися моторными проявлениями, каждому уровню соответствует свой класс движений [10].

Таким образом, какие именно структуры участвуют в обеспечении построения движений человека, зависит от того, какое место занимает это движение в структуре деятельности субъекта, какой смысл оно имеет для него. Иными словами, ведущий уровень построения движения определяется задачей или смыслом, движения.

Резюмируя вышеизложенное, отметим следующее:

1. Спортивные способности определяют как систему индивидуальных психических и биологических свойств, отвечающую требованиям в обеспечении построения движений человека и обеспечивающую возможность успешного осуществления той или иной спортивной деятельности.

2. Спортивные способности опираются на довольно сложную структуру способностей, и в первую очередь – на психомоторные способности, которые являются ядром двигательных (спортивных) способностей и формируют сами спортивные способности.

3. Психомоторные способности связаны с осуществлением движения человека. Движение, направленное на разрешение определённой задачи, связано с личностными установками, с осмыслением разрешаемой движением задачи, с

отношением к ней. Когда меняется личностная установка, меняется и двигательная сфера.

4. Выделяют пять основных уровней построения движений: уровень А (тонус); уровень В (синергия); уровень С (пространство); уровень D (предмет) и уровень Е (смысл). В организации сложных движений участвуют несколько уровней – ведущий уровень (на котором строится данное движение), и все нижележащие уровни. Формально одно и то же движение может строиться на разных ведущих уровнях.

5. Двигательное действие одна из высших форм психофизического единства. Нельзя рассматривать отдельно психологическую составляющую движения безотносительно к его анатомо-физиологическим механизмам и формированию, развитию, функционированию этих механизмов без привязки к психологическому контексту, в котором происходят эти процессы.

Таким образом, спортивные способности формируются в процессе развития, так анатомо-физиологические особенности, т.е. задатки, которые лежат в основе развития спортивных способностей, таких как особенности высшей нервной деятельности, строение тела, свойства мышечного аппарата и т.д. Поскольку любое действие спортсменов включает в себя движение, в следующем параграфе рассмотрим регуляцию двигательных действий как важную часть осуществления движения.

1.2. Психологические особенности регуляции двигательных действий

Прикладной уровень работ по проблеме регуляции движений в спорте, как отмечает Ю.К. Комаров, достаточно высок. Здесь необходимо отметить раскрытие закономерностей обучения движений в спорте, решение задач отдельных видов подготовки спортсменов, разработку основных принципов

учебно-тренировочного процесса. Иная картина наблюдается в интеграции полученных данных в свете основных положений психологии двигательного действия, механизмов осознанного управления движениями и его детерминации [28].

Исследование детерминированности (причинной обусловленности) осознанного управления действиями непосредственно связано с такими сторонами спортивной науки, как исследование закономерностей физического, тактического и технического совершенствования в спорте.

Движения человека представляют собой «материальный объект», изменения которого отражаются в сознании. Без движения и его отражения в сознании человек не мог бы целенаправленно воздействовать на природу, ориентироваться в окружающей среде, не мог бы достигать заранее намеченных результатов в деятельности и изменяться сам.

Сложность взаимодействия чисто механической формы движения с биологической формой, сложности строения человеческого тела и сложности отраженных процессов личности диктуют необходимость изучения закономерностей процесса управления движениями человеческого тела, закономерностей человеческой двигательной деятельности, ее обусловленности «внутренними» и «внешними» факторами [28].

В процессе выполнения двигательного действия спортсмен осуществляет свою сознательно поставленную цель приведением в действие своих органов и использованием других материальных средств. Наличие цели способствует формированию не каких-то случайных двигательных представлений, а тех, в которых отражаются реально существующие элементы двигательного действия.

Спортсмен не просто выполняет какие-либо движения, а создает новые формы, наиболее целесообразные способы в достижении намеченных целей.

Особенностью детерминации двигательного действия спортсмена является то, что она основывается на точности чувственного развития, которое

так или иначе должно быть отражено в двигательном представлении. Чувственное различение отдельных параметров движений непосредственно участвует в формировании двигательного образа в сознании спортсмена. Здесь непосредственность чувственного развития не абсолютна, а относительна, так как в двигательном действии не просто выполняется движение, а движение является частью (операцией) в достижении цели.

Это значит, что чувственное познание субъекта следует рассматривать всегда в тесном взаимодействии с логическим, понятийным отражением.

В результате постоянного воздействия многократно повторяемой двигательной деятельности специализированное воздействие происходит и с многими психологическими функциями человека, и личность спортсмена.

Развитие процесса двигательных восприятий происходит в форме образования различных «специализированных восприятий» или так называемых «специальных чувств», и «волевой саморегуляции спортсмена». Формирование этих чувств происходит при тесном взаимодействии спортсмена и среды.

Таким образом, осознанное управление двигательными действиями в спорте непосредственно связано с проблемой совершенствования спортивной деятельности. Наука в настоящее время достаточно глубоко изучила содержание основных видов спортивной подготовки и выявила ряд закономерностей в физической, технической, функциональной, тактической и в ряде сторон психологической готовности спортсмена к соревнованиям.

Саморегуляция (лат. *regulare* приводить в порядок, налаживать) это заранее осознанное и системно организованное воздействие индивида на свою психику с целью изменения её характеристик в желаемом направлении. Согласно точке зрения В.И. Моросановой, О.А. Конопкина и А.К. Осницкого, саморегуляция – это процессы инициации и выдвижения субъектом целей активности, а также управление достижением этих целей [23].

М.И. Еникеев представляет саморегуляцию как целесообразное функционирование живых систем. У человека осуществляется в единстве энергетических, психодинамических и содержательно-смысловых компонентов деятельности и имеет следующую структурную организацию: принятие цели, удовлетворяющей актуализированную потребность (мотивацию); формирование психической модели, наличных и необходимых условий деятельности; формирование и принятие программы действий и критерий их успешности; текущая коррекция деятельности; получение и критический анализ текущих результатов исполнения действий; достижение и оценка итогового результата [14].

К.А. Абульханова-Славская отмечает, что саморегуляция – это тот механизм, посредством которого обеспечивается централизующая, направляющая и активизирующая позиция субъекта. Она осуществляет оптимизацию психических возможностей, компенсацию недостатков, регуляцию индивидуальных состояний в связи с событиями и задачами деятельности. Она обеспечивает также смысловое и целевое соответствие действий субъекта этим событиям, своевременность, пропорциональность действий и так далее [2].

Таким образом, мы видим, что процесс саморегуляции многими исследователями рассматривается как внутренняя целенаправленная активность человека, т.е. собственной воли сознательная организация человеком своей деятельности и поведения, направленная на преодоление трудностей при достижении поставленных целей.

При этом Т.И. Шульга указывает, что в отечественной психологии отсутствует единый подход к рассмотрению воли, и в частности, к волевой регуляции. Такое положение приводит к следующим трудностям: неопределённость понятийного аппарата, недифференцированность соотношений понятий воля и произвольность, воля и волевая регуляция,

волевое и произвольное действие. Существенно затрудняет, по мнению автора, продвижение в данной проблеме отсутствие единого мнения о соотношении понятий произвольной и волевой регуляции. Связано это не только с неопределённостью понятий «произвольность», «воля», «волевая регуляция», но и с различием феноменов, имеющих непосредственное к ним отношение: произвольные и волевые действия, выбор целей и мотивов, наличие волевых качеств, целеполагание, действия по инструкции, опосредованность поведения правилами и образцами, соподчинение мотивов, произвольность познавательных процессов, соблюдение моральных норм [8].

Отметим, что изначально проблема саморегуляции относилась к поведению, была поставлена в рамках исследований воли и означала возможность человека произвольно, намеренно изменять собственное поведение, действия, состояния. Таким образом, воля – сознательная саморегуляция поведения, преднамеренная мобилизация поведенческой активности для достижения целей, осознаваемых субъектом как необходимость и возможность. Высшей стадией регуляции поведения, по мнению Л.С. Выготского, является волевая регуляция, которая осуществляется соединением различных психических функций в единую функциональную систему, регулирующую деятельность или какой-то психический процесс [9].

В ходе скрупулёзного анализа достоинств и недостатков различных подходов к пониманию воли и её функций В.А. Иванников в своей монографии «Психологические механизмы волевой регуляции» избирает для анализа ситуацию, связанную с побудительной функцией воли и разрабатывает её в рамках проблемы порождения действия, а более конкретно в рамках мотивационного подхода [16]. Предметом исследования становятся психологические механизмы волевой регуляции действий.

Согласно мнению автора В.А. Иванников, волевым действием называют действие, сознательно принятое к осуществлению по собственному решению

человека, то есть действие намеренное и осознанное, осуществляемое человеком по собственному решению на основе внешней или внутренней необходимости (социально заданное действие или принятое по собственным мотивам), осуществляемое через дополнительно созданное побуждение к нему [16].

В результате своей работы В.А. Иванников делает заключение о том, необходимость в волевой регуляции появляется в тех случаях, когда:

1) принятое по социальной необходимости или по собственным ценностным установкам действие не связано с актуально переживаемой потребностью и тем самым не имеет достаточного побуждения;

2) выполнение действия сталкивается с факторами, снижающими или делающими невозможными создание и поддержание необходимого побуждения к нему;

3) нужно воздержаться от действия, связанного с актуально переживаемой, но социально не одобряемой в данной ситуации потребностью.

Таким образом, общая закономерность заключается в том, что необходимость волевой регуляции возникает при недостатке побуждения к действию (или торможению его), какой бы причиной это ни вызывалось, но при условии, что действие должно быть осуществлено (или заторможено) [16].

Далее отметим основную гипотезу исследовательской работы В.А. Иванникова: формирование побуждения к волевому действию достигается через изменение или создание дополнительного смысла действия, когда действие выполняется уже не только ради мотива, по которому действие было принято к осуществлению, но и ради личностных ценностей человека или других мотивов, привлечённых к заданному действию.

В своей работе автор придерживается определения смысла А.Н. Леонтьевым. Он рассматривает личностный смысл как частный случай смысловых образований, создающихся при соотнесении отдельных действий,

поведения, ситуаций, отдельных мотивов и других образований с более общими образованиями (действий с мотивами, мотивов с более общими мотивами и их системой, с общим контекстом жизни человека и всего человечества). Смысл осознаётся и переживается как значение чего-то (события, действия) для меня, существует у человека как эмоционально переживаемое отношение к чему-то, более или менее ясно осознаваемое [29].

Приведённые В.А. Иванниковым в исследовании примеры указывают на роль смысла в регуляции действий, а именно: изменение смысла действий приводит к изменению поведения. Обеспечение нового смысла действия может быть достигнуто либо через изменение имеющегося, либо через создание дополнительного смысла. Изменения смысла действий можно достичь, в том числе, через привлечение целей и мотивов из воображаемой ситуации. Обращение к воображаемой ситуации может быть задано другими людьми или исходить от самого человека.

Также постановка новой задачи или изменение старой в рамках заданного действия могут осуществляться самостоятельно самим человеком. Это возможно как переоценка значимости мотивов; предвидение и переживание последствий действий и актуализация новых; изменение роли, позиции человека в коллективе; обращение к символам, другим людям; соединение заданного и принятого действия с новыми мотивами; включение заданного действия в другое, желаемое; связывание действия с клятвами и обещаниями других людей и самого себя (сравнение себя с другими, самоодобрение).

Таким образом, изменение смысла действия или создание дополнительного смысла могут быть достигнуты как через реальное изменение ситуации (связь с другими мотивами, новая роль, переживание последствий действий), так и через привлечение воображаемой ситуации.

В своей монографии В.А. Иванников утверждает, что волевая регуляция как регуляция побуждения к действию осуществляется на основе произвольной

формы мотивации, когда человек намеренно и осознанно создаёт дополнительное побуждение (торможение) к действию через изменение смысла действия [16]. Это означает, что волевая регуляция есть частный случай, определённый вид произвольной регуляции. Следовательно, волевое действие обладает всеми характерными чертами произвольного процесса: оно приобретает новый дополнительный смысл, обуславливается, но не определяется ситуацией, развёртывается как следствие его актуальной социальной необходимости.

При этом исследователь указывает, что если за произвольным действием стоит субъект (субъект в данном случае понимается как индивид, регулирующий свои действия в среде на основе психического отражения; в ряду «организм – личность» субъект занимает среднее место), то за волевым действием личность с её смысловыми ценностными образованиями. Таким образом, волевою регуляцию при самодетерминации (способности человека определять своё собственное поведение) можно понимать как последнюю стадию в овладении человеком собственными процессами. А именно: как овладение собственным мотивационным процессом через формирование новой высшей психической функции, представляющей собой произвольную форму мотивационного процесса по созданию дополнительного побуждения (или торможения) к социально необходимому или социально контролируемому действию.

Таким образом, согласно В.А. Иванникову, волевая регуляция есть часть произвольной регуляции процессов и действий, состоящая из трёх блоков:

- I блок – побудительный: включает в себя намерения, мотивы и цели человека, то есть меру самостоятельности субъекта при постановке цели, её осознанность, иерархию мотивов, наличие стремления к оценке своей деятельности и способы реагирования на удачи или неудачи;

- II блок – исполнительный: показателями являются проявления способов реализации поставленных целей (внешних и внутренних – выработанных самой личностью), применительно к задачам и ситуациям;

- III блок – результативный: показателями являются:

- итоги конкретных действий по решению задач (имитация решения – действительное решение);

- уровень сформированности волевых качеств (в целом и значение отдельных волевых качеств в определённом возрасте);

- намеченные программы действия (самовоспитание, достижение конкретных результатов);

- степень удовлетворённости собой и характер эмоциональных реакций при встрече с трудностями [16].

Следовательно, как утверждает В.А. Иванников, волевая регуляция есть часть или одна из форм произвольной регуляции, заключающаяся в создании дополнительного побуждения на основе произвольной мотивации (при самодетерминации). Также в вопросе о волевой регуляции исследователь отмечает, что волевые качества, определяя характер действия, его стиль (упорство, решительность, настойчивость и прочее), непосредственно участвуют и в формировании побуждения. Неуверенность в своих силах, в успехе действия создает нерешительность и снижает побуждение к действию, что зачастую приводит к его срыву, прекращению до достижения цели. Поэтому формирование волевых качеств является необходимым элементом в развитии волевой регуляции побуждения действий.

Подводя итоги вышесказанному, отметим следующее:

1. Концепция В.И.Иванникова рассматривает становление волевой регуляции в рамках мотивационной сферы. Волевая регуляция является произвольным изменением побуждения к действию; механизм волевой регуляции намеренное изменение смысла действия.

2. Волевая регуляция есть часть произвольной регуляции процессов и действий человека, состоящая из трёх блоков: побудительного (включает в себя намерения, цели и мотивы человека); исполнительного (проявления способов реализации поставленных целей применительно к ситуациям и задачам); результативного (итоги конкретных действий по решению задач).

3. Выделяют способы волевой регуляции: переоценка значимости мотивов; изменение роли, позиции человека в коллективе; обращение к символам, другим людям; предвидение и переживание последствий действий и актуализация новых; связывание действия с обещаниями и клятвами других людей и самого себя (самоодобрение, сравнение себя с другими); соединение заданного и принятого действия с новыми мотивами; включение заданного действия в другое, желаемое.

Отметим, что в своей работе мы опираемся на концепцию В.И.Иванникова, который рассматривает становление волевой регуляции в рамках мотивационного подхода и опирается на психологический механизм волевой регуляции, заключающийся в намеренном изменении смысла действий через реальное изменение ситуации; создание дополнительного смысла и привлечение воображаемой ситуации.

Таким образом, основываясь на теоретических данных концепции В.А.Иванникова, можно представить основные направления психолого-педагогических условий развития спортивных способностей воспитанников ДЮСШ.

1.3. Психолого-педагогические условия развития спортивных способностей воспитанников ДЮСШ

Спорт одно из главных средств воспитания движений, совершенствования их точной и тонкой координации, развития необходимых человеку двигательных физических качеств. Но также в процессе занятий спортом закаляется его воля, характер. Благодатная возможность совершенствования и развития воли человека через спорт ни у кого не вызывает сомнений спорт не только развивает мускулы, но и закаляет дух. При этом воля человека отчётливо проявляется и развивается в сознательных действиях, направленных на достижение определённых целей и связанных с преодолением разнообразных препятствий, в том числе и с теми, с которыми сопряжены спортивные соревнования и тренировки [31].

Конкретные проявления воли, обусловленные особенностями препятствий, которые нужно преодолевать, называют волевыми качествами. Спортивный психолог А.Л.Попов выделяет следующие волевые качества для преодоления возникающих препятствий [26]:

- целеустремлённость – проявление воли, характеризующееся ясностью задач и целей, планомерностью деятельности и конкретных действий, сосредоточенностью действий, мыслей и чувств на непреклонном движении к поставленной цели;

- упорство и настойчивость – проявление воли, характеризующееся длительным сохранением активности и энергии в борьбе за достижение цели и преодоление многих, в том числе неожиданно возникающих, препятствий;

- решительность и смелость – проявление воли, характеризующееся своевременностью и обдуманностью их реализации в практических действиях, отсутствием боязни принять ответственность за решение и его исполнение даже в условиях риска и опасности;

- инициативность и самостоятельность – проявление воли, характеризующееся личным почином, творчеством и быстротой мышления в действиях, новаторством, направленными на достижение цели, отсутствием ориентировки на помощь извне, устойчивостью по отношению к внушающим влиянием других людей и их действий;

- выдержка и самообладание – проявление воли, характеризующееся сохранением ясности ума, возможностью управлять мыслями, чувствами и действиями в условиях подавленности или эмоционального возбуждения, утомления, интенсивных напряжений, возникновения неожиданных препятствий, неудач и влияния других неблагоприятных факторов.

Таким образом, волевые качества оказываются связанными в единую систему, а объединяющими их является целеустремлённость. Чёткое осознание и принятие перспективных и промежуточных целей – необходимое условие формирования и совершенствования целеустремлённости, которое в первую очередь развивается путём преодоления препятствий, а приобретая опыт их преодоления, спортсмен развивает многие другие личностные качества.

Всё вышесказанное приводит к мысли о том, что в основу психолого-педагогических условий, способствующих обеспечению развития спортивных способностей воспитанников ДЮСШ, должно быть положено воспитание у них активной установки, постоянной мотивации на произвольное саморазвитие, самосовершенствование, самовоспитание [29].

Этому в первую очередь способствуют методы психологической саморегуляции, направленные на формирование внутренних средств управления работой различных психофизиологических функций и собственными состояниями. Наиболее успешно обучение осуществляется в рамках специально организованных циклов занятий, на которых подростков можно познакомить и научить таким видам психологической саморегуляции, как нервно-мышечная релаксация, аутогенная и идеомоторная тренировки. И

если термины «нервно-мышечная релаксация» и «аутогенная тренировка» встречаются довольно часто, идеомоторная тренировка не всегда на слуху. Поэтому далее разберём её подробнее.

Итак, идеомоторная тренировка как специфический метод психологической саморегуляции представляет собой тренировки движений в плане представления при внешней неподвижности обучающегося. Из предыдущего параграфа мы знаем, что идеомоторные процессы связывают представление о движении с его выполнением. Суть идеомоторики заключается в формировании автоматизмов и навыков в ходе овладения деятельностью. Также мы знаем, что движение имеет гораздо более сложную организацию, чем только сенсомоторный процесс, поскольку действие всегда осознанно и источником деятельности являются не условия внешней среды, а человека, его потребности и мотивы.

И если сенсомоторный процесс основан на повторении одного и того же движения, пока оно не станет совершенным, то Н.А. Бернштейн, как указывает Ю.Б. Гиппенрейтер, выдвигает другой принцип: «повторение без повторения». Это значит, что при отработке навыка человек не затверживает одно и то же действие, а постоянно варьирует его в поисках наилучшей «формулы» движения. При этом сознанию, по мнению учёного, принадлежит очень важная роль [10]. Таким образом, в основе идеомоторной тренировки лежат концепции Н.А. Бернштейна о рефлекторном кольце и уровне построения движений, которые позволяют совершенно по-новому рассматривать механизмы формирования двигательного навыка [55].

Ещё раз подчеркнём, что основу идеомоторного акта составляют сознательно вызванные двигательные представления, которые можно классифицировать следующим образом:

- как идеальную картину (образец) реальных действий, которые, будучи программой двигательной деятельности, выполняют программирующую функцию;

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

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

В идеомоторной тренировке (ИТ) принято выделять три основных функции представлений: программирующую, тренирующую и регуляторную. Первая из них базируется на представлении идеального движения; вторая на представлениях, облегчающих освоение навыка; третья на представлениях о возможной коррекции, контроле движений и связях отдельных элементов. Все три функции характеризуются синхронностью. Механизм воздействия идеомоторной тренировки выражается в том, что за счёт использования мышечного потенциала происходит неосознанная и невидимая иннервация мышц, импульсная структура которой соответствует ощущаемым, представляемым или воображаемым движениям [56].

Г.Д. Бабушкин уточняет, что повторное сознательное возбуждение определённых кинестезических нервных центров как при выполнении реальной работы, так и при мысленном её повторении усиливает и подкрепляет межцентральные связи, что способствует более быстрому образованию двигательного стереотипа [7]. Автор выделяет четыре основных элемента механизма идеомоторного акта:

1) предварительное восприятие движения и связанное с ним возбуждение кинестезических нервных центров;

2) возникновение образа двигательного представления и связанного с ним возбуждения, которое имело место при восприятии;

3) возбуждение в моторных нервных центрах, возникающее на основе временных связей их с кинестезическими;

4) передача возбуждения к мышце и ответная рабочая реакция.

Ю.З. Захарьянц и Е.М. Слугачев отмечают, что активное представление о движениях способствует не только закреплению ранее образованных связей, но и формированию новых временных связей на основе комплекса восприятий и ощущений, возникающих как в сенсорных, так и исполнительных звеньях двигательного аппарата [14]. Если представление о движениях реализуется в ярко выраженной и красочной форме, процесс закрепления временных связей (двигательная память) и формирование операционных программ управления движениями происходит более эффективно. При этом формирование мотивации обеспечивает избирательную мобилизацию функций ЦНС (афферентный синтез, принятие решения, акцептор результата действия), двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.

Таким образом, по мнению авторов, чем больше и разнообразнее набор доминантных установок, сенсорной информации используется педагогом и спортсменом при мысленном представлении о движениях, тем точнее и полнее возникают образы о двигательных действиях. Одновременно с этим облегчаются процессы запоминания, увеличивается объём двигательной памяти, представления о предстоящих двигательных действиях. Установлено, что величина электрической активности работающих мышц, частота сокращения сердца и дыхания при мысленном представлении о выполнении физических упражнений значительно меньше, чем при реальном выполнении тех же упражнений. Несмотря на это, представление о движениях и мысленное выполнение координационной структуры двигательных навыков обеспечивает сохранение и стабилизацию психофизиологических механизмов, лежащих в основе двигательных навыков.

А.В.Алексеев, Г.Д.Бабушкин, В.М.Кандыба и другие авторы указывают: для того, чтобы мысленные образы будущего движения воплощались предельно эффективно, надо правильно пользоваться ими [2]. Причём пользоваться совершенно сознательно, активно, а не просто полагаться на те процессы, которыми природа одарила организм. По их мнению, представление как психический процесс подчиняется определённым законам и основными из них являются следующие:

1) чем точнее мысленный образ движения, тем правильнее, «чище» выполняемое движение;

2) идеомоторным называется лишь такое представление, при котором мысленный образ движения обязательно связан с мышечно-суставным чувством человека;

3) эффект действия мысленных представлений заметно возрастает, если их облекать в точные словесные формулировки; надо не просто представлять то или иное движение, а одновременно проговорить его суть про себя или шёпотом;

4) начиная разучивать новый элемент техники, надо представлять его исполнение в замедленном темпе. Затем можно чередовать скорость представлений – медленное и быстрое;

5) при овладении новым техническим элементом мысленно его представлять лучше в той позе, которая близка к реальному положению тела в момент выполнения этого элемента. Здесь очень полезны тренажёры;

6) во время идеомоторного промышления движения оно иногда осуществляется настолько явственно и сильно, что человек начинает невольно двигаться. Это говорит о налаживании прочной связи между двумя системами – программирующей и исполняющей;

7) неправильно думать о конечном результате непосредственно перед выполнением упражнения. В этом случае доминирующее положение занимает забота о результате, а не о том, как достичь этот результат [1].

Во многих работах указывается, что действенное улучшение может быть достигнуто только при сочетании идеомоторной и физической тренировки. При этом влияние идеомоторной тренировки на формирование умений и навыков наиболее эффективно, когда обучаемый предварительно ознакомлен с упражнениями и действиями или имеет определенный двигательный опыт. В то же время отдельные исследования [13] показывают, что посредством только идеомоторной тренировки можно в глубокой форме овладеть новым упражнением (совсем незнакомым действием) без предварительного его выполнения. Но этой способностью обладают только отдельные высококвалифицированные спортсмены.

Таким образом, чтобы достичь высокой точности движения, в идеомоторной тренировке следует соблюдать поэтапность его построения:

- во-первых, создать предельно точный мысленный образ данного движения, на первых порах хотя бы зрительный;

- во-вторых, перевести этот образ, сохраняя его высокую точность, на рельсы идеомоторики, то есть сделать движение таким, чтобы вслед за его мысленным образом начали (пусть еле заметно) функционировать соответствующие мышечные группы;

- в-третьих, подобрать программирующее словесное оформление хотя бы для наиболее главных – опорных – элементов в отработываемом движении.

К четвертому этапу – физическому исполнению движения – можно переходить только после того, как будут выполнены предыдущие условия, после того, как идеомоторный образ движения станет точным и устойчивым и будут хорошо «размяты» мышцы, которым предстоит выполнить намеченное движение. Согласно В.Н.Смоленцевой, разминка – приём, который

используется почти всеми спортсменами. Она, как правило, включает общие упражнения и специфические, то есть характерные для того вида спорта, которым спортсмен занимается. После разминки все системы организма повышают свою активность, повышается обмен веществ и температура тела. Мышцы разогреваются, становятся менее напряженными, эластичными, что позволяет спортсмену снять излишнюю напряжённость перед идеомоторной тренировкой.

Таким образом, отмечают тренеры, практика показывает, что соблюдение вышеописанного принципа построения движений избавляет от многих осложнений и даёт нужный результат намного скорее, чем обычный метод «проб и ошибок» [11].

Подводя итоги вышесказанному, можно сделать следующие выводы:

1. Методы психологической саморегуляции, направлены на формирование адекватных психических состояний за счёт использования внутренних резервов организма. При этом человек осваивает приёмы произвольного изменения своего состояния путём применения нервно-мышечной релаксации, аутогенной и идеомоторной тренировок.

2. В процессе занятий спортом развивается воля, характер спортсмена. Воля отчётливо проявляется и развивается в сознательных действиях, направленных на достижение определённых целей и связанных с преодолением препятствий. Формируя и совершенствуя целеустремлённость, спортсмен развивает многие другие личностные качества.

3. Для формирования важных личностных качеств, способствующих развитию спортивных способностей воспитанников ДЮСШ, в основу психолого-педагогических условий должно быть положено воспитание у них постоянной мотивации, активной установки на произвольное самосовершенствование, самовоспитание, саморазвитие.

4. Идеомоторная тренировка представляет собой тренировки движений в плане представления их при внешней неподвижности обучающегося. Суть идеомоторного принципа построения движений заключается в умении непосредственно перед выполнением движения представить его идеомоторно и облечь в точную словесную формулировку.

Таким образом, идеомоторная тренировка как специфический метод психологической саморегуляции является эффективным способом научения спортсменов новым двигательным навыкам. К выводу о необходимости сосредоточения внимания на отрабатываемых движениях приходят педагоги и тренеры.

Выводы по Главе 1

Теоретические и экспериментальные аспекты проблемы спортивных способностей рассматриваются различными исследователями. Представляется целесообразным кратко остановиться на основных принципиальных положениях теории способностей, обоснованных в общей и спортивной психологии.

Под спортивными способностями понимается система индивидуальных психических и биологических свойств, отвечающих требованиям данного вида и обеспечивающую возможность успешного осуществления той или иной деятельности. Данные способности опираются, в первую очередь, на психомоторные способности, связанные с осуществлением движения.

Психомоторные способности рассматриваются как моторный компонент двигательных способностей, включающий сенсомоторные, перцептивные, интеллектуальные и нейродинамические особенности, реализуемые как на произвольном, так и на непроизвольном уровне самоконтроля и саморегуляции движений. В связи с этим важную роль в развитии психомоторных способностей играет построение программы движения, вопросы саморегуляции и волевой регуляции.

В концепции В.И.Иванникова становление волевой регуляции рассматривается в рамках мотивационной сферы в развитии спортивных способностей. Волевая регуляция является произвольным изменением побуждения к действию, механизм волевой регуляции намеренное изменение смысла действия. Это развивает в спортсмене многие другие важные личностные качества, способствующие развитию спортивных способностей. Для формирования этих личностных качеств в основу психолого-педагогических условий должно быть положено воспитание у юных

спортсменов постоянной мотивации, активной установки на произвольное самосовершенствование, самовоспитание, саморазвитие.

Согласно точке зрения В.И. Моросановой, О.А. Конопкина и А.К. Осницкого, саморегуляция это процессы инициации и выдвижения субъектом целей активности, а также управление достижением этих целей.

Управления движениями Н.А.Бернштейна, и концепцию В.И.Иванникова, которая рассматривает становление волевой регуляции в рамках мотивационного подхода. Концепция опирается на психологический механизм волевой регуляции, заключающийся в намеренном изменении смысла действий через реальное изменение ситуации, создание дополнительного смысла и привлечение воображаемой ситуации.

Таким образом, проведенный анализ развития спортивных способностей воспитанников ДЮСШ целесообразно опираться развития саморегуляции.

Глава 2. Экспериментальная проверка психолого-педагогических условий развития спортивных способностей воспитанников ДЮСШ

2.1. Методы и организация и исследования

Эмпирическое исследование осуществлялось в период с сентября 2014 года по май 2015 года на базе ДЮСШ г.Уяра (Уярский район Красноярского края).

В экспериментальной работе принимали участие воспитанники в возрасте 12-15 лет в количестве 30 человек.

Из воспитанников по определенным критериям были сформированы две группы, одна из которых участвовала в программе, вторая была группой сравнения, с которой сопоставлялись результаты. Группы были разбиты по 15 человек каждая. При этом мы придерживались следующих принципов при формировании выборок.

1. Равное экспериментальной группе общее количество воспитанников ДЮСШ.
2. Равное экспериментальной группе количество воспитанников ДЮСШ по половому принадлежности.
3. Равный экспериментальной группе средний возраст воспитанников ДЮСШ.

С юными спортсменами из экспериментальной группы проводились специально организованные занятия, на которых подростки отработывали виды психологической саморегуляции (нервно-мышечная релаксация, аутогенная и идеомоторная тренировки) и умение ими пользоваться.

В табл.1 представлен количественный состав воспитанников ДЮСШ, принимающих участие в исследовании.

Таблица 1

Количественный состав воспитанников ДЮСШ,
принявших участие в исследовании

Экспериментальная группа				Контрольная группа			
Мальчики		Девочки		Мальчики		Девочки	
Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
9	60	6	40	9	60	6	40
15	100,0	15	100,0	15	100,0	15	100,0

Для достижения цели исследования были сформулированы следующие задачи:

1. Подобрать адекватные методы и методики эмпирического исследования.
2. Разработать и реализовать психолого-педагогические условия, направленные на развитие спортивных способностей воспитанников ДЮСШ.
3. Определить эффективность психолого-педагогических условий.
4. Разработать методические рекомендации для тренеров и родителей по оптимизации развития спортивных способностей воспитанников ДЮСШ.

В основе исследования лежала следующая гипотеза: мы предполагаем, что психолого-педагогические условия развития спортивных способностей воспитанников ДЮСШ будут наиболее эффективным, если будут направлены на формирование навыков саморегуляции в виде идеомоторной тренировки, основанной на представлении движений.

Для обеспечения исследования психолого-педагогических условий развития спортивных способностей воспитанников ДЮСШ нами были выбраны следующие методы психолого-педагогического исследования: проведение опросных методов для выявления уровня саморегуляции и волевой регуляции, психолого-педагогический эксперимент.

Психолого-педагогический эксперимент проходил в естественной деятельности, в условиях привычного общения воспитанников между собой и со взрослыми.

В силу этого весь ход эксперимента испытуемыми субъективно воспринимается как привычная ситуация, а поэтому можно полагать, что реакции воспитанников ДЮСШ на ставящиеся перед ними задачи адекватны их состояниям и отношениям, которые они действительно испытывают .

Для исследования нами были применены следующие психодиагностические методики:

- тест-опросник «Исследование волевой саморегуляции» А Г. Зверькова и Е.В. Эйдмана [26];

- опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой [32].

Рассмотрим подробно данные психодиагностические процедуры.

Тест-опросник «Исследование волевой саморегуляции» А Г. Зверькова и Е.В. Эйдмана позволяет определить уровень развития волевой саморегуляции. Исследование волевой саморегуляции с помощью тест-опросника проводится группой испытуемых. Чтобы обеспечить независимость ответов испытуемых, каждый получает текст опросника, бланк для ответов, на котором напечатаны номера вопросов и рядом с ними графа для ответа.

Перед проведением опросника воспитанникам была дана инструкция: «Вам предлагается тест, содержащий 30 утверждений. Внимательно прочитайте каждое и решите, верно или неверно данное утверждение по отношению к Вам. Если верно, то в листе для ответов против номера данного утверждения поставьте знак «плюс» (+) в графе «Верно», а если сочтёте, что оно по отношению к Вам неверно, то «минус» (-) в графе «Не верно».

Образец бланка теста-опросника, обработка результатов, ключ для подсчёта индексов волевой саморегуляции, анализ и интерпретация результатов в Приложении 1.

Опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И.Моросановой был создан в качестве инструмента практической диагностики различных аспектов индивидуальной саморегуляции. Утверждения опросника были построены на типичных жизненных ситуациях и не имеют непосредственной связи со спецификой какой-либо профессиональной или учебной деятельности.

Опросник состоит из 46 утверждений, которые входят в состав шести шкал, выделенных в соответствии с основными регуляторными процессами планирования (Пл), моделирования (М), программирования (Пр), оценки результатов (Ор), а также и регуляторно-личностными свойствами: гибкости (Г) и самостоятельности (С). На основе данных шкал выводится «Общий уровень саморегуляции», который характеризует уровень сформированности индивидуальной системы саморегуляции произвольной активности человека.

И хотя цель методики ССПМ состоит в диагностике развития индивидуальной саморегуляции и её индивидуального профиля, включающего показатели шести шкал, мы в своём исследовании будем ориентироваться на общий уровень саморегуляции.

Данная методика была нами использована для определения общего уровня саморегуляции воспитанников ДЮСШ (Приложение 1).

Перед проведением была дана инструкция: «Предлагаем Вам ряд высказываний об особенностях поведения. Последовательно прочитав каждое высказывание, выберите один из четырёх 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».

2.2. Анализ результатов констатирующего эксперимента

Результаты диагностики волевой саморегуляции контрольной группы и экспериментальной групп по методике «Исследование волевой саморегуляции» АГ. Зверькова и Е.В. Эйдмана представлены в табл. 2.

Таблица 2

Сводная таблица результатов диагностики уровня волевой саморегуляции контрольной и экспериментальной групп до проведения занятий

Уровень волевой саморегуляции	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	Кол-во чел.	%	Кол-во чел.	%
Низкий	11	73	10	67
Средний	4	27	5	33
Высокий	0	0	0	0

Из таблицы 2 видно, что у воспитанников ДЮСШ контрольной группы и экспериментальной группы практически одинаковые результаты по шкалам – преобладает низкий уровень волевой саморегуляции. Такие подростки эмоционально неустойчивы, не всегда уверены в себе. Им свойственна неустойчивость намерений. Это может быть связано с особенностями возраста. Также из-за особенностей подросткового кризиса (воздействие ряда соматических, психологических и социальных факторов) никто из воспитанников не показал высокий уровень волевой саморегуляции. Средний уровень волевой саморегуляции показали те воспитанники ДЮСШ, которые, которые более уверены в себе.

Результаты диагностики уровня волевой регуляции иллюстрирует диаграмма.

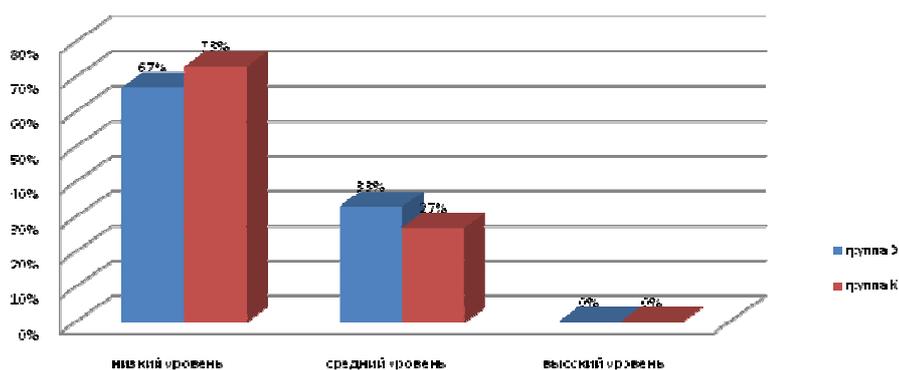


Рис. 3. Доля воспитанников с разным уровнем волевой регуляции в контрольной и экспериментальной группе

Рассмотрим результаты диагностики уровня общей саморегуляции контрольной группы и экспериментальной группы по методике «Стиль саморегуляции поведения» В.И.Моросановой.

Таблица 3

Сводная таблица результатов диагностики уровня общей саморегуляции контрольной группы и экспериментальной группы до начала проведения занятий

Уровень саморегуляции	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	Кол-во чел.	Балл	Кол-во чел.	Балл
Низкий	11	73	10	67
Средний	4	27	5	33
Высокий	0	0	0	0

В таблице 3 мы видим, что воспитанники ДЮСШ контрольной и экспериментальной групп показали результаты, практически идентичные предыдущей методике «Исследование волевой саморегуляции». У подростков с низкими показателями по данной шкале потребность в осознанном планировании и программировании своего поведения не сформирована, они более зависимы от ситуации и мнения окружающих людей. У них снижена возможность компенсации неблагоприятных для достижения поставленной

цели личностных особенностей, что также может быть связано с особенностями подросткового кризиса.

Результаты диагностики уровня общей саморегуляции контрольной и экспериментальной групп по методике «Стиль саморегуляции поведения» В.И.Моросановой на этапе констатирующего эксперимента иллюстрирует диаграмма.

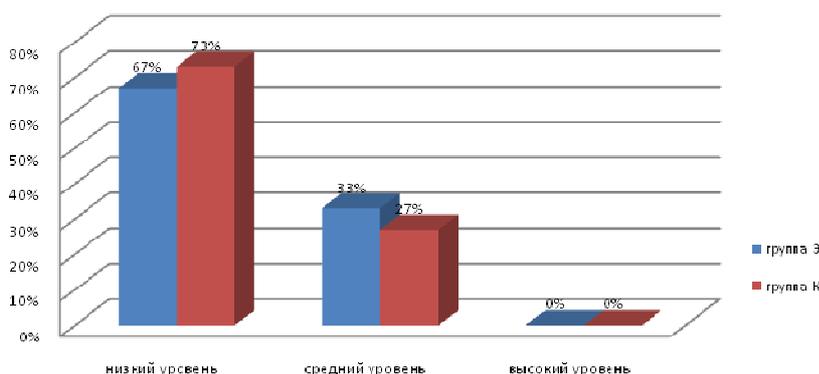


Рис. 4. Доля воспитанников с разным уровнем саморегуляции контрольной и экспериментальной группе

Таким образом, диагностика волевой саморегуляции на стадии констатирующего эксперимента показала, что обе группы (контрольная и экспериментальная) продемонстрировали практически одинаковый результат – высокий процент воспитанников ДЮСШ с низким уровнем развития саморегуляции.

Поскольку саморегуляция играет важную роль в спортивной деятельности, то перед нами стоит задача наметить психолого-педагогические условия для развития спортивных способностей воспитанников ДЮСШ путём формирования навыков саморегуляции как внутреннего средства управления работой различных психофизиологических функций и собственными состояниями. С юными спортсменами из экспериментальной группы проводились специально организованные занятия, на которых подросткам можно было дать представление о видах психологической саморегуляции

(нервно-мышечная релаксация, аутогенная и идеомоторная тренировки) и сформировать навыки пользования ими. Программа рассчитана на подростков 12-15 лет.

2.3. Основания разработки и реализации психолого-педагогических условий развития спортивных способностей воспитанников ДЮСШ

Развитию спортивных способностей воспитанников ДЮСШ в первую очередь способствует формирование навыков саморегуляции в виде нервно-мышечной релаксации, аутогенной и, самой главной на наш взгляд, идеомоторной тренировки, то на основании теоретического анализа при создании психолого-педагогических условий нами принципы их построения, основанные с учётом ряда специфических принципов:

1. Принцип мотивированной заинтересованности. Он предполагает привитие серьёзного отношения к методу. Если не удаётся создать глубокого и устойчивого интереса к методу, он не даст ожидаемого эффекта.

2. Принцип универсальной эффективности. Актуализация двигательных представлений – действенное средство саморегуляции неблагоприятных эмоций. Идеомоторная подготовка воспитывает ряд необходимых интеллектуально-волевых качеств (способность к сосредоточению, интенсивность и устойчивость внимания, склонность к самонаблюдению, самоанализу и самооценке), развивает творческое отношение и познавательный интерес.

3. Принцип доминирующей эффективности. В наибольшей степени тренирующий эффект проявляется в овладении пространственными характеристиками движения, затем временными и, в определенной степени, силовыми. При этом, чем сложнее двигательное действие по своей

кинематической структуре и координации, тем более необходимым становится применять идеомоторную подготовку.

4. Принцип отсроченного эффекта. Первые занятия на начальной стадии обучения не всегда сопровождаются тренирующим эффектом. Это происходит из-за отсутствия достаточно полной программы представления движения. Начиная использовать идеомоторный метод на первых этапах могут отставать в темпах научения. Однако вскоре, когда двигательно-мышечные представления приобретают устойчивость и отчётливость, они значительно обгоняют учеников, тренирующихся по обычной методике, без использования идеомоторики.

5. Принцип содержательной эффективности. Содержанием идеомоторного воспроизведения может явиться всё движение или действие от начала до конца со всеми деталями и двигательными компонентами (пространственными, временными и силовыми); все движение (но обобщенно и свёрнуто); наиболее трудные, узловыe моменты действия; только его начало и конец. При этом на фоне индивидуального своеобразия вариантов выявляется устойчивая закономерность: наибольший реальный тренирующий эффект представления движения достигается при идеомоторном воспроизведении в двигательно-мышечных образах узловых моментов действия, его результативной сути.

6. Принцип моделирования. Эффективность идеомоторного воспроизведения усиливается в условиях реального моделирования действий. Манипулируя моделью (пластмассовой, графической, проволочной, макетом) человек стремится техническую модель (образ движений) воплотить в реальном движении, фиксирует в нём основные результативные моменты или позы. Тренер при этом всегда может получить необходимую информацию, какой образ складывается или уже сложился в сознании ученика, соответствует ли желаемое действительному.

Согласно А.Н.Бернштейну, процесс формирования двигательного навыка состоит из следующих механизмов:

1. Формирование программы-представления (идеального образа) движения:

- первоначальное знакомство с движением: выявление двигательного строения движения (как надо его делать, какие элементы движения, в какой последовательности, в каком сочетании надо выполнять);

- первоначальное овладение движением (ознакомление с тем, как движение выглядит внешне, или снаружи происходит с помощью рассказа, показа или разъяснения);

- прояснение внутренней картины движения (прояснение внешнего двигательного состава; отработка правильных коррекций; формирование внутренней картины движения).

2. Автоматизация движений. В течение этого периода происходит полная передача отдельных компонентов движения или всего движения целиком в ведение фоновых уровней. В результате ведущий уровень частично или полностью освобождается от заботы об этом движении. В этот же период происходит ещё два важных процесса: во-первых, увязка деятельности всех низовых уровней, в процессе которой происходит отладка сложных иерархических систем многих колец, во-вторых, «рекрутирование» готовых двигательных блоков.

3. Окончательная отработка навыка за счёт стабилизации (достижения уровня исполнения движения высокой прочности и помехоустойчивости) и стандартизации (приобретения навыков стереотипности). Стереотипность помимо автоматизации обеспечивает динамически устойчивую траекторию движения, благодаря чему оно приобретает лёгкость, непринужденность и стереотипность. После формирования динамически устойчивой траектории завершается формирование навыка.

Знание трёхступенчатой схемы построения двигательного навыка используется нами при идеомоторных тренировках как одного из вида психологической саморегуляции, поскольку представления о двигательных действиях выполняют ещё одну функцию - тренирующую. В представленных нами психолого-педагогических условиях развития спортивных способностей воспитанников ДЮСШ мы опирались на работы А.Н.Бернштейна, В.И.Иванникова, В.М.Кандыбы, Н.А.Макарова, В.Н.Смоленцевой и других [29].

Цель психолого-педагогических условий: развить спортивные способности воспитанников ДЮСШ путём формирования навыков психологической саморегуляции (нервно-мышечной релаксации, аутогенной и идеомоторной тренировки).

Задачи психолого-педагогических условий:

1) дать информацию воспитанникам ДЮСШ по формированию навыков саморегуляции, влиянию этих навыков на способность создавать оптимальное состояние готовности к спортивной деятельности, о психофизиологических механизмах саморегуляции;

2) обучить воспитанников ДЮСШ навыкам использования психотехнических упражнений с целью совершенствования психических функций, обуславливающих способность к саморегуляции.

3) обучить воспитанников ДЮСШ навыкам психорегулирующей (идеомоторной) тренировки с учётом уровня развития навыков саморегуляции (создание позитивных мысленных образов с характеристиками оптимального предстартового состояния, концентрация и устойчивость внимания, произвольное изменение мышечного тонуса).

Реализация программы предусматривает три этапа: подготовительный этап; этап групповой работы и этап повторной диагностики.

I. Подготовительный этап реализации программы включает взаимодействие исследователя с администрацией ДЮСШ г.Уяра (Уярский

район Красноярского края), в ходе которого формулируется запрос на работу с воспитанниками подросткового возраста.

Подготовительный этап формирующего эксперимента завершается проработкой полученной в ходе предварительной диагностики информации, планированием деятельности исследователя, подбором конкретных упражнений для выполнения поставленных задач.

II. Этап групповой работы:

1) ознакомительные беседы:

- о видах психологической саморегуляции (нервно-мышечная релаксация, аутогенная и идеомоторная тренировки);

- о влиянии навыков саморегуляции на способность создавать оптимальное состояние готовности к спортивной деятельности;

- о психофизиологических механизмах саморегуляции.

2) релаксационные упражнения:

- упражнения на дыхание;

- упражнения на отдельные части тела.

3) психотехнические упражнения:

- для развития концентрации внимания: «Термометр»; «Фокусировка»;

- для развития устойчивости и сосредоточенности внимания: «Пальцы»; «Бабочка»;

- для развития представлений и воображения: «Мысленная тренировка»; «Мысленная визуализация».

- 4) психорегулирующая (идеомоторная) тренировка, в результате которой происходит закрепление тренируемого произвольного действия.

III. Этап повторной диагностики. Предполагает проведение с воспитанниками ДЮСШ контрольной и экспериментальной групп тех же диагностических процедур, что и на предварительном этапе. Смысл этапа повторной диагностики заключается в отслеживании эффективности психолого-

педагогических условий, особенно изменений тех аспектов, акцент на которые делался в ходе работы.

Структура занятия.

Занятия проводятся в стандартной форме по структуре тренингового занятия и включают в себя: организационный момент (ритуал приветствия, разминочные упражнения), основная часть (настрой как подготовка к восприятию нового материала – введение нового содержания), подведение итогов (эмоциональное отреагирование – осмысление) и ритуал прощания. Каждое занятие посвящено работе над какой-то одной проблемой.

Занятия проводятся 1 раз в неделю с продолжительностью 40-60 минут. Программа рассчитана на подростков 12-15 лет.

Тематическое планирование психолого-педагогических условий развития спортивных способностей воспитанников ДЮСШ представлено в следующей таблице.

Таблица 4

Тематическое планирование занятий по развитию спортивных способностей
воспитанников ДЮСШ

Занятие	Основные цели занятия	Содержание занятия
1	2	3
1	1. Знакомство с программой занятий. 2. Создать благоприятные условия для работы в группе. 3. Первичное освоение навыков релаксационных упражнений.	1. Ритуал приветствия. 2. Беседа о значимости психотренинга, о роли мотивации и целеполагания. 3. Знакомство с техник выполнения релаксационных упражнений. 4. Релаксационное упражнение на дыхание. 5. Рефлексия. 6. Задание на дом. 7. Ритуал прощания.
2	1. Создать благоприятные условия для работы в группе. 2. Знакомство с особенностями психотехнических упражнений. 3. Первичное освоение навыков психотехнических упражнений.	1. Ритуал приветствия. 2. Беседа о назначении психотехнических упражнений. 3. Релаксационное упражнение на дыхание. 4. Релаксационное упражнение на части тела. 4. Психотехническое упражнение на развитие внимания «Пульс». 5. Рефлексия. 6. Задание на дом 7. Ритуал прощания.
3	1. Продолжить освоение навыков релаксационных упражнений. 2. Продолжить освоение навыков психотехнических упражнений.	1. Ритуал приветствия. 2. Релаксационное упражнение на дыхание. 3. Релаксационное упражнение на части тела. 4. Психотехническое упражнение на развитие внимания «Фокусировка». 5. Рефлексия. 6. Задание на дом 7. Ритуал прощания.

1	2	3
4	1. Продолжить освоение релаксационных упражнений. 2. Продолжить освоение навыков психотехнических упражнений.	1. Ритуал приветствия. 2. Релаксационное упражнение на части тела. 4. Психотехническое упражнение на развитие представлений и воображения: «Мысленная тренировка». 5. Рефлексия. 6. Задание на дом. 7. Ритуал прощания.
5	1. Продолжить освоение навыков релаксационных упражнений. 2. Продолжить освоение навыков психотехнических упражнений.	1. Ритуал приветствия. 2. Релаксационное упражнение на дыхание. 3. Психотехническое упражнение на развитие устойчивости и сосредоточенности внимания «Бабочка». 4. Рефлексия. 5. Задание на дом. 6. Ритуал прощания.
6	1. Продолжить освоение навыков релаксационных упражнений. 2. Знакомство особенностями идеомоторной тренировки. 3. Первичное освоение навыков идеомоторной тренировки.	1. Ритуал приветствия. 2. Беседа о сути идеомоторной тренировки и её значении для спортсмена. 3. Релаксационное упражнение на части тела. 4. Идеомоторная тренировка. 5. Рефлексия. 6. Задание на дом. 7. Ритуал прощания.
7	1. Продолжить освоение навыков релаксационных упражнений. 2. Продолжить освоение навыков психотехнических упражнений. 3. Первичное освоение навыков идеомоторной тренировки.	1. Ритуал приветствия. 2. Релаксационное упражнение на части тела. 3. Психотехническое упражнение на развитие внимания «Термометр». 4. Идеомоторная тренировка. 5. Рефлексия. 6. Задание на дом. 7. Ритуал прощания.

1	2	3
8	1. Продолжить освоение навыков релаксационных упражнений. 2. Продолжить освоение навыков психотехнических упражнений. 3. Продолжить освоение навыков идеомоторной тренировки.	1. Ритуал приветствия. 2. Релаксационное упражнение на дыхание. 3. Психотехническое упражнение на развитие представлений и воображения «Мысленная визуализация». 4. Идеомоторная тренировка. 5. Рефлексия. 6. Задание на дом. 7. Ритуал прощания.
9	1. Продолжить освоение навыков релаксационных упражнений. 2. Продолжить освоение навыков психотехнических упражнений. 3. Продолжить освоение навыков идеомоторной тренировки.	1. Ритуал приветствия. 2. Релаксационное упражнение на части тела 3. Психотехническое упражнение на развитие устойчивости и сосредоточенности внимания «Пальцы». 4. Идеомоторная тренировка. 5. Рефлексия. 6. Задание на дом. 7. Ритуал прощания.
10	1. Продолжить освоение навыков релаксационных упражнений. 2. Продолжить освоение навыков психотехнических упражнений. 3. Продолжить освоение навыков идеомоторной тренировки.	1. Ритуал приветствия. 2. Релаксационное упражнение на части тела 3. Психотехническое упражнение на развитие внимания «Фокусировка». 4. Идеомоторная тренировка. 5. Рефлексия. 6. Задание на дом. 7. Ритуал прощания.

В табл. 4 представлено планирование психолого-педагогических условий развития спортивных способностей воспитанников ДЮСШ. Поскольку наша

работа нацелена на формирование навыков саморегуляции, а не совершенствование их, то, соответственно, продолжительность программы рассчитана на 10 занятий с заданиями на дом для закрепления разучиваемых упражнений.

2.4. Анализ и интерпретация результатов после реализации программы

Для того чтобы понять, произошли ли изменения в группах, на заключительном этапе исследования мы сравнили данные, полученные до и после проведения занятий.

Для начала рассмотрим экспериментальную группу. Результаты диагностики волевой саморегуляции экспериментальной группы по методике «Исследование волевой саморегуляции» А.Г. Зверькова и Е.В. Эйдмана до и после реализации программы представлены в табл. 5.

Таблица 5

Представленность уровня волевой саморегуляции в экспериментальной группе по методике «Исследование волевой саморегуляции» А.Г. Зверькова и Е.В. Эйдмана до и после реализации программы

Уровень волевой саморегуляции	Экспериментальная группа			
	До проведения		После проведения	
	Кол-во чел.	%	Кол-во чел.	%
Низкий	10	67	4	27
Средний	5	33	11	73
Высокий	0	0	0	0

Из результатов, представленных в таблице видно, что у воспитанников экспериментальной группы после реализации программы наблюдается положительная динамика: 11 человек (73 %) показали средний (нормальный) уровень волевой саморегуляции, что говорит об их гармоничном типе развития. В этом можно разглядеть потенциал формирования устойчивости намерений, уверенности в себе, социально-позитивной направленности. У 4 человек (27%)

уровень волевой регуляции остался прежним – на низком уровне. Недостаточность воли подростков зачастую сказывается в том, что они далеко не всегда проявляют её во всех видах деятельности.

Результаты исследования волевой саморегуляции экспериментальной группы по методике «Исследование волевой саморегуляции» А.Г. Зверькова и Е.В. Эйдмана до и после проведения формирующего эксперимента иллюстрирует диаграмма.

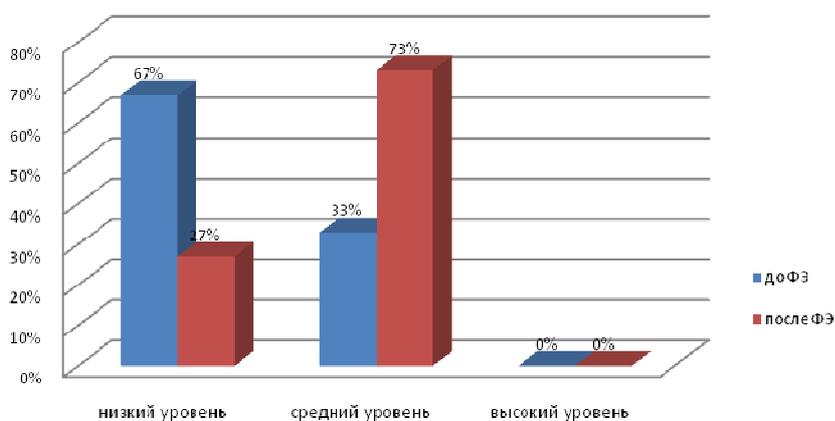


Рис. 5. Процентное соотношение воспитанников с разным уровнем волевой регуляции в экспериментальной группе до и после проведения занятий

Результаты диагностики общей саморегуляции экспериментальной группы по методике «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой до проведения формирующего эксперимента и после проведения формирующего эксперимента представлены в табл. 6.

Таблица 6

Процентное соотношение воспитанников с разным уровнем саморегуляции в экспериментальной группе до и после проведения занятий

Уровень саморегуляции	Экспериментальная группа			
	До проведения		После проведения	
	Кол-во чел.	%%	Кол-во чел.	%%
Низкий	10	67	4	27
Средний	5	33	11	73
Высокий	0	0	0	0

Данные таблицы показывают, что в экспериментальной группе после проведения занятий произошла положительная динамика, несмотря на то, что 4 человека (27%) так и остались с низким уровнем общей саморегуляции. У испытуемых потребность в осознанном планировании и программировании своего поведения не сформирована;

- остальные 11 человек (73 %) показали средний (нормальный) уровень общей саморегуляции, что говорит об их гармоничном типе развития. В этом также можно разглядеть потенциал осознанности выдвижения и достижения цели.

Результаты исследования общей саморегуляции экспериментальной группы по методике «Стиль саморегуляции поведения» В.И.Моросановой до и после проведения формирующего эксперимента иллюстрирует диаграмма.



Рис. 6. Процентное соотношение воспитанников с разным уровнем саморегуляции в экспериментальной группе до и после проведения занятий

Далее рассмотрим результаты другой группы воспитанников ДЮСШ контрольной группы. Для этого сравним данные диагностики волевой саморегуляции по методике «Исследование волевой саморегуляции»

А.Г. Зверькова и Е.В. Эйдмана до проведения формирующего эксперимента и после проведения формирующего эксперимента представлены в табл.7.

Таблица 7

Представленность уровня волевой саморегуляции в контрольной группе по методике «Исследование волевой саморегуляции» А.Г. Зверькова и Е.В. Эйдмана до и после реализации программы

Уровень волевой саморегуляции	Контрольная группа			
	До проведения		После проведения	
	Кол-во чел.	%	Кол-во чел.	%
Низкий	11	73	8	53
Средний	4	27	7	47
Высокий	0	0	0	0

В результате проведения формирующих занятий произошли значительные изменения, из результатов, представленных в таблице видно, что в контрольной группе значительных изменений не произошло – количество человек с низким уровнем волевой саморегуляции уменьшилось всего на 3 человека: было 11, стало 8 человек (53%); соответственно, количество воспитанников со средним уровнем увеличилось на те же 3 человека: было 4, стало 7 человек (47 %). На наш взгляд, такая практически незначительная динамика объясняется естественными процессами возрастных изменений (чувство взрослости), когда подросток в силу какой-либо мотивации добивается улучшений своего характера.

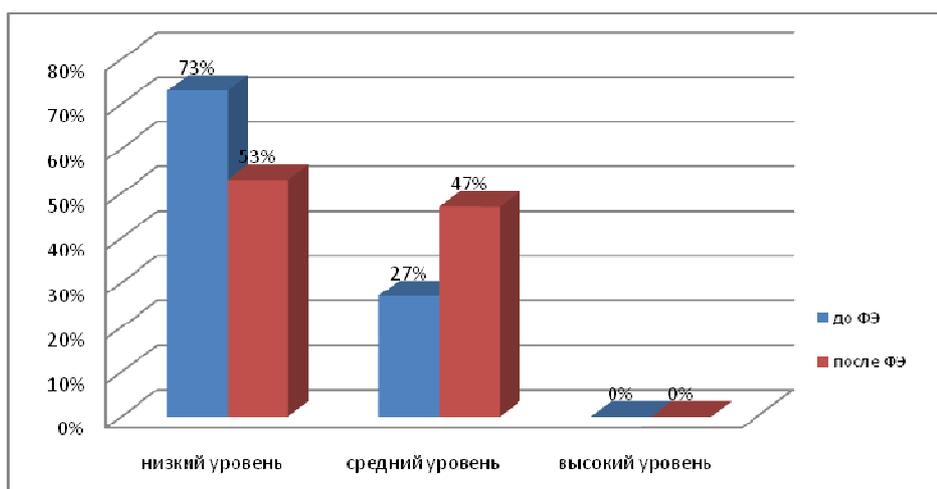


Рис. 7. Процентное соотношение воспитанников с разным уровнем волевой регуляции в контрольной группе до и после проведения занятий

Результаты диагностики общей саморегуляции контрольной группы по методике «Стиль саморегуляции поведения» В.И.Моросановой до проведения формирующего эксперимента и после проведения формирующего эксперимента представлены в табл.8.

Таблица 8

Процентное соотношение воспитанников с разным уровнем саморегуляции в контрольной группе до и после проведения занятий

Уровень саморегуляции	Контрольная группа			
	До проведения		После проведения	
	Кол-во чел.	%	Кол-во чел.	%
Низкий	11	73	8	53
Средний	4	27	7	47
Высокий	0	0	0	0

В контрольной группе значительных изменений не произошло – количество человек с низким уровнем общей саморегуляции уменьшилось всего на 3 человека: было 11, стало 8 человек (53%); соответственно, количество воспитанников со средним уровнем увеличилось на 3 человека: было 4, стало 7 человек (47 %).

На наш взгляд, такая практически незначительная динамика также объясняется естественными процессами возрастных изменений, когда подросток в силу какой-либо мотивации добивается улучшений своего характера.

Результаты исследования общей саморегуляции контрольной группы по методике «Стиль саморегуляции поведения» В.И.Моросановой до и после проведения занятий иллюстрирует диаграмма.

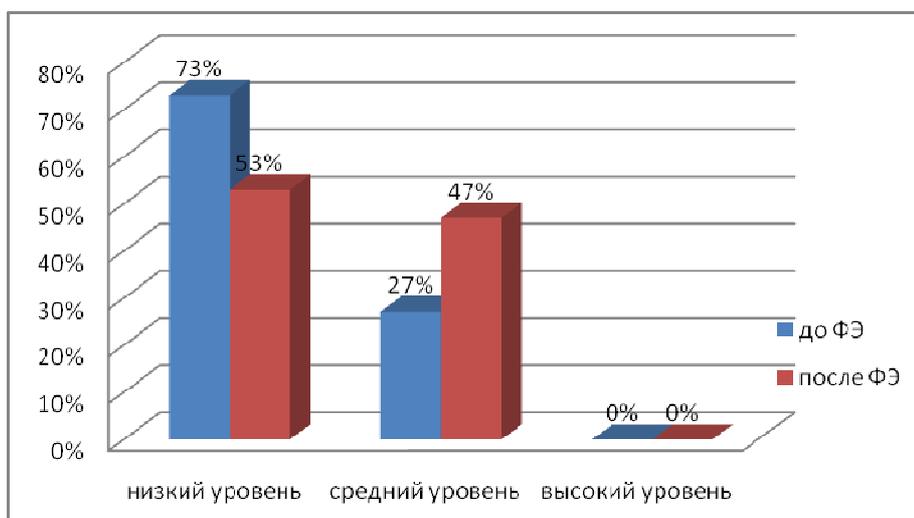


Рис. 8. Процентное соотношение воспитанников с разным уровнем саморегуляции в контрольной группе до и после проведения занятий

Таким образом, в ходе проведения сравнительного анализа результатов констатирующего и контрольного экспериментов мы выяснили, что:

- в контрольной группе воспитанников ДЮСШ изменения показателей по уровню саморегуляции присутствуют, но очень в незначительном количестве, разница всего в 3 человека,

- в экспериментальной группе воспитанников ДЮСШ после проведения формирующего эксперимента произошла значительная положительная динамика в сторону увеличения количества человек со средним уровнем саморегуляции;

- также отметим, что высокий уровень саморегуляции из двух групп воспитанников не показал никто ни до, ни после реализации программы. Мы считаем, что это связано с особенностями подросткового кризиса, когда на детей воздействует ряд соматических, психологических и социальных факторов.

Для выявления достоверности гипотезы нашего исследования мы применили U-критерий Манна–Уитни.

Статистическая обработка данных включает в себя сравнение выборок уровней саморегуляции воспитанников ДЮСШ до проведения занятий и после них.

Расчёт статистических показателей выполнен с привлечением компьютерной статистической программы Statgraphics Plus v.2.1.

Таблица 9

Направление и достоверность различий в выборках саморегуляции воспитанников ДЮСШ после проведения занятий

№	Параметры сравнения	Группы сравнения	
		Направление	Досто- верность
1	Уровень волевой саморегуляции по методике А.Г. Зверькова и Е.В. Эйдмана	>95%	
2	Уровень Общей саморегуляции по методике В.И.Моросановой	> 95%	

Анализируя результаты отметим, что после проведения формирующего эксперимента при сравнении экспериментальной и контрольной групп определены статистически достоверные различия на уровне 95%.

Это означает, что уровень волевой саморегуляции и уровень общей саморегуляции более выражены в экспериментальной группе, чем в группе контрольной группы.

До проведения реализации программы по созданию психолого-педагогических условий развития спортивных способностей воспитанников

ДЮСШ в виде специально организованных занятий воспитанники группы не обладали достаточными знаниями и навыками саморегуляции. В процессе реализации они проявили глубокий и устойчивый интерес, продемонстрировали серьёзность своего отношения к занятиям и домашним заданиям. После проведения занятий результаты стали лучше, динамика значительно улучшалась: у воспитанников, прошедших занятия, появилось умение строить тактику боя и всего тренировочного процесса.

Их осознанное и намеренное решение улучшить свои спортивные результаты за счёт освоения навыков идеомоторной тренировки, как вида психологической саморегуляции, обеспечило им положительную динамику развития волевой саморегуляции, в отличие от воспитанников контрольной группы.

Таким образом, психолого-педагогические условия развития спортивных способностей воспитанников ДЮСШ, направленные на формирование навыков саморегуляции как внутреннего средства управления работой различных психофизиологических функций и собственными состояниями, положительно сказались на спортивной деятельности.

Выводы по Главе 2

В исследовании принимали участие воспитанники ДЮСШ в возрасте 12-15 лет в количестве 30 человек, из которых были сформированы экспериментальная и контрольная группы. С экспериментальной группой были проведены занятия, направленные на саморегуляцию как условия развития спортивных способностей воспитанников ДЮСШ, на которых подросткам давалось представление о видах психологической саморегуляции (нервно-мышечная релаксация, аутогенная и идеомоторная тренировки) и формировались навыки.

Сравнение результатов показало, что воспитанники, участвующие в занятиях, показали положительную динамику в развитии саморегуляции, в отличие от воспитанников контрольной группы.

Полученные результаты позволяют нам констатировать, что занятия, направленные на формирование навыков саморегуляции как внутреннего средства управления работой различных психофизиологических функций и собственными состояниями, положительно сказались на развитии волевой саморегуляции воспитанников экспериментальной группы.

Воля юного спортсмена отчётливо проявляется и развивается в сознательных действиях, направленных на достижение определённых целей и связанных с преодолением разнообразных препятствий, с которыми сопряжены спортивные тренировки и соревнования. Следовательно, развивая волю (волевою саморегуляцией), спортсмен развивает и свои спортивные способности.

До проведения реализации программы по созданию психолого-педагогических условий развития спортивных способностей воспитанников ДЮСШ в виде специально организованных занятий воспитанники группы не обладали достаточными знаниями и навыками саморегуляции. В процессе реализации они проявили глубокий и устойчивый интерес, продемонстрировали

серьёзность своего отношения к занятиям и домашним заданиям. После проведения занятий результаты стали лучше, динамика значительно улучшалась: у воспитанников, прошедших занятия, появилось умение строить тактику боя и всего тренировочного процесса. Осознанное и намеренное решение воспитанников ДЮСШ улучшить свои спортивные результаты за счёт освоения навыков идеомоторной тренировки, как вида психологической саморегуляции, обеспечило им положительную динамику развития волевой саморегуляции, в отличие от воспитанников контрольной группы.

Таким образом, в ходе сравнения выборок наша гипотеза о том, что психолого-педагогические условия развития спортивных способностей воспитанников ДЮСШ будут наиболее эффективным, если будут направлены на формирование навыков саморегуляции в виде идеомоторной тренировки, основанной на представлении движений, подтвердилась.

Заключение

Теоретические и экспериментальные аспекты проблемы спортивных способностей рассматриваются различными исследователями. Под спортивными способностями понимается система индивидуальных психических и биологических свойств, отвечающих требованиям данного вида и обеспечивающую возможность успешного осуществления той или иной деятельности. Данные способности опираются, в первую очередь, на психомоторные способности, связанные с осуществлением движения.

Психомоторные способности рассматриваются как моторный компонент двигательных способностей, включающий сенсомоторные, перцептивные, интеллектуальные и нейродинамические особенности, реализуемые как на произвольном, так и на произвольном уровне самоконтроля и саморегуляции движений. В связи с этим важную роль в развитии психомоторных способностей играет построение программы движения, вопросы саморегуляции и волевой регуляции.

Анализируя психологические особенности регуляции двигательных действий, нами было выделено, что механизмы формирования двигательного навыка основываются на двух источниках информации: общей программы и информационной модели.

На наш взгляд, волю можно рассматривать как смыслы, которые человек вкладывает в свои действия. Концепция В.И.Иванникова рассматривает становление волевой регуляции в рамках мотивационной сферы. Волевая регуляция является произвольным изменением побуждения к действию, механизм волевой регуляции – намеренное изменение смысла действия. Волевая регуляция есть часть произвольной регуляции процессов и действий человека и состоит из трёх блоков: побудительного, исполнительного и результативного.

Основываясь на теоретическом анализе, мы выявили, что в процессе занятий развивается волевая регуляция в рамках мотивационного подхода, заключающийся в намеренном изменении смысла действий через реальное изменение ситуации, создание дополнительного смысла и привлечение воображаемой ситуации. Воля развивается в сознательных действиях, направленных на достижение определённых целей и связанных с преодолением препятствий. Это развивает в спортсмене многие другие важные личностные качества, способствующие развитию спортивных способностей. Для формирования этих личностных качеств в основу психолого-педагогических условий должно быть положено воспитание у юных спортсменов как активной установки на развитие саморегуляции.

Этому способствуют методы психологической саморегуляции, которые направлены на формирование адекватных психических состояний за счёт использования внутренних резервов организма. Спортсмен осваивает приёмы произвольного изменения своего состояния путём применения нервно-мышечной релаксации, аутогенной и идеомоторной тренировок. Суть идеомоторного принципа построения движений заключается в умении непосредственно перед выполнением движения представить его и облечь в точную словесную формулировку. Идеомоторная тренировка как специфический метод психологической саморегуляции является эффективным способом научения спортсменов новым двигательным навыкам.

Исследование проходило на базе ДЮСШ г.Уяра (Уярский район Красноярского края). В экспериментальной работе принимали участие воспитанники в возрасте 12-15 лет в количестве 30 человек, из которых были сформированы экспериментальная и контрольная группы. С экспериментальной группой был организован формирующий эксперимент по созданию психолого-педагогических условий развития спортивных способностей воспитанников ДЮСШ в виде специально организованных занятий, на которых подросткам

можно было дать представление о видах психологической саморегуляции (нервно-мышечная релаксация, аутогенная и идеомоторная тренировки) и сформировать навыки пользования ими.

После проведения занятий была проведена повторная диагностика воспитанников ДЮСШ экспериментальной и контрольной групп. Сравнение выборок показало, что воспитанники из экспериментальной группы, в отличие от контрольной, показали положительную динамику. Анализируемые результаты после проведенного исследования показали, что после проведения формирующего эксперимента при сравнении экспериментальной и контрольной групп определены статистически достоверные различия на уровне 95%. Это означает, что уровень волевой саморегуляции и уровень общей саморегуляции более выражены в экспериментальной группе, чем в группе контрольной группе.

Список использованной литературы

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. – М.: Издательство «Мысль», 2011. – 229 с.
2. Акимова Л.Н. Психология спорта: Курс лекций. – М: Студия «Негоциант», 2013. – 127 с.
3. Артемьева Т.И. Методологический аспект проблемы способностей. – М.: Наука, 2012. – 184 с.
4. Ахатов А.М., Кузнецов А.С. Основные направления отбора и ориентации, используемые в детско-юношеском спорте. – Набережные Челны: КамГАФКСиТ, 2010. – 156 с.
5. Багадирова С.К. Материалы к курсу «Спортивная психология». – Адыгейское книжное издательство «Майкоп», 2014. – 244 с.
6. Богомоллов Б.Н. Большая медицинская энциклопедия. – Издательство: АСТ, Астрель, 2011. – 736 с.
7. Бодалев А.А. О направлениях и задачах научной разработки проблемы способностей [Электронный ресурс] // Вопросы психологии. – 2014. – С. 119–124. URL: <http://www.vorpsy.ru/issues/1984/841/841119.htm> (дата обращения: 21.11.2014).
8. Бондаренко Е.В. Особенности развития психомоторных способностей учащихся, занимающихся спортом [Электронный ресурс] // Прикладная психология и психоанализ: электронный научный журнал. – 2010. – № 2. – URL: <http://ppip.idnk.ru> (дата обращения: 21.11.2014).
9. Бриль М. С. Отбор в спортивных играх. – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 127 с.
10. Быков А.В., Шульга Т.Н. Становление волевой регуляции в онтогенезе. – М.: Изд-во УРАО, 2011. – 168 с.

11. Возрастная физиология (физиология развития ребёнка) / Под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А.Фарбер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 416 с.
12. Волевые качества [Электронный ресурс] // Теория и методика физического воспитания и спорта. – URL: <http://www.fizkultuaisport.ru/psixologiya/volya/143-volevye-kachestva.html> (дата обращения: 21.11.2014).
13. Волевая регуляция [Электронный ресурс] // Энциклопедия Экономиста. – URL: <http://www.grandars.ru/college/psihologiya/volevaya-regulyaciya.html> (дата обращения: 21.11.2014).
14. Воля как психическое явление [Электронный ресурс] // Теория и методика физического воспитания и спорта. – URL: <http://www.fizkultuaisport.ru/psixologiya/volya/144-volya-kak-psicheskoe-yavlenie.html> (дата обращения: 21.11.2014).
15. Воспитание воли, волевая подготовка спортсменов [Электронный ресурс] // Теория и методика физического воспитания и спорта. – URL: <http://www.fizkultuaisport.ru/psixologiya/volya/293-vozpitanie-voli-volevaya-podgotovka-sportsmenov.html> (дата обращения: 21.11.2014)
16. Гиппенрейтер Ю. Б. Введение в общую психологию. – М.: ЧеРо, 2010. – 352 с.
17. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 288 с.
18. Гринберг В. Я. Двигательная одарённость и методологические подходы к её развитию. // Актуальные проблемы инновационного развития физической культуры, спорта и туризма: Сборник научных статей VI Международной научно-практической конференции (г.Пермь, 17-18 ноября 2012 г.). – Издательство Пермского национального исследовательского политехнического университета, 2012.

19. Дифференциальная психофизиология. / Сост. О. В.Грибкова. – Самара, Самар. гуманит. акад., 2014. – 120 с.
20. Еникеев М.И. Психологический энциклопедический словарь. – М.: ТК Велби, издательство Проспект, 2010. – 560 с.
21. Ермолаева-Готмина Л.Б. Психология художественного творчества. – М.: Академический Проект: Культура, 2013. – 304 с.
22. Иванников В. А. Психологические механизмы волевой регуляции. – Москва: Издательство Московского университета, 2011. – 142 с.
23. Иванников В.А. Психологические механизмы волевой регуляции: учебное пособие для вузов по направлению и специальностям психологии. – СПб. : Питер, 2010 . – 208 с.
24. Иванов В.Д., Нурмухаметова И.Н., Бец И. А. Волевая саморегуляция и её формирование в спортивной деятельности [Электронный ресурс] // Научно-издательский центр «Социосфера». – URL: http://sociosphera.com/publication/conference/2013/191/volevaya_samoregulyaciya_i_ee_formirovanie_v_sportivnoj_deyatelnosti/ (дата обращения: 21.11.2014).
25. Ильин Е.П. Двигательные умения и навыки // Теория и практика физической культуры. – 2014. – №5. – С.45–49.
26. Ильин Е. П. Дифференциальная психофизиология. – СПб.: Питер, 2011. – 464 с.
27. Конопкин В. А. Общая способность к саморегуляции как фактор субъективного развития // Вопросы психологии. – 2010. – №8. – С. 128–135.
28. Маклаков А. Г. Общая психология. – СПб: Питер, 2012. – 592 с.
29. Медведев Ю. И. Развитие физических способностей воспитанников военно-учебных заведений довузовского звена с учётом их возрастных особенностей. Диссертация на соискание учёной степени кандидата педагогически наук: СПб, 2011. – 171 с.

30. Мещеряков Б. Большой психологический словарь / Сост. и общ. ред. Б. Мещеряков, В. Зинченко. – СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2013. – 672 с.
31. Моросанова В.И., Аронова Е. А. Самосознание и саморегуляция поведения. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2014. – 231 с.
32. Мукаляпов А.Г. Педагогические условия развития спортивных способностей юных хоккеистов. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. – Челябинск, 2010. – 25 с.
33. Михальская Ю. А. Основные принципы управления движениями с точки зрения психомоторики [Электронный ресурс] // Электронная библиотека учебников. – URL: <http://www.info-library.com.ua/libs/stattya/4586-osnovni-printsipi-keruvannja-ruhami-z-pogljadu-psihomotoriki.html> (дата обращения: 7.12.2014).
34. Назаров, А.И. Психологическая модель двигательного действия [Электронный ресурс] // Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. – URL: <http://lib.sportedu.ru/Press/SP/2009n2/p8-13.htm> (дата обращения: 18.01.2015)
35. Озеров В. П. Психомоторные способности человека. – Дубна: Феникс+, 2012. – 320 с.
36. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» [Электронный ресурс] // PSYLAB.INFO: энциклопедия психодиагностики. – URL: http://psylab.info/Опросник_«Стиль_саморегуляции_поведения» (дата обращения: 2.03.2015).
37. Особенности мотивации спортсменов [Электронный ресурс] // Бойцовский клуб «Альфа». – URL: http://alfacentrsport.ru/publ/raznoe/motivacija_sportsmena/motivacija_sportsmena/4-1-0-16 (дата обращения: 21.11.2014).

38. Попов А. Л. Спортивная психология: Учебное пособие для спортивных вузов. – М.: Московский психолого-социальный институт. Флинта, 2011. – 152 с.
39. Психология и педагогика / Отв. ред. канд. филос. наук, доцент В.М. Николаенко. – М.: ИНФРА-М; Новосибирск: НГАЭиУ, 2010. – 175 с.
40. Психология спорта высших достижений / под ред. А. В. Родионова. – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 144 с.
41. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. – СПб: Питер, 2011. – 720 с.
42. Сальников В.А. Талант, одарённость и способности в структуре спортивной деятельности // Теория и практика физической культуры. – 2013. – №4. – С. 12–19.
43. Сальников В. А. Спортивная деятельность и способности [Электронный ресурс] // Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. – URL: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/2001n10/p24-26,39-40.htm> (дата обращения: 22.11.2014).
44. Саморегуляция личности [Электронный ресурс] // PSYERA: Гуманитарно-правовой портал. – URL: <http://psyera.ru/samoregulyaciya-lichnosti-65.htm> (дата обращения: 21.11.2014).
45. Сетяева Н.Н. Методика совершенствования навыков саморегуляции у спортсменов высокой квалификации. Диссертация на соискание учёной степени кандидата педагогических наук. – Сургут, 2012. – 162 с.
46. Сиротин О.А. Методология и теория спортивных способностей. // Теория и практика физической культуры. – 2014. – №4. – С.9–17.
47. Соколова Е.Е. Уровни построения движений по Н. А. Бернштейну [Электронный ресурс] // Psychology OnLine.Net: Материалы по психологии. – URL: <http://psychology-online.net/articles/doc-1185.html> (дата обращения: 12.11.2014).

48. Спортивная психология: учебник для академического бакалавриата / под общ. ред. В.А. Родионова, А.В. Родионова, В.Г. Сивицкого. – М.: Издательство Юрайт, 2014. – 367 с.
49. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Сост. и общая редакция И. П. Волкова. – СПб.: Питер, 2010. – 384 с.
50. Специальные спортивные способности [Электронный ресурс] // Теория и методика физического воспитания и спорта. – URL: <http://www.fizkulturai sport.ru/psixologiya/psixologiya-sporta/430-temperament-i-sposobnosti-k-sportivnoj-deyatelnosti.html?showall=1> (дата обращения: 21.11.2014).
51. Старшинов В., Пономарчук В. Спорт и формирование личности [Электронный ресурс] / В. Старшинов, // DEFКондопога.ru. – URL: <http://def.kondopoga.ru/1180508229-sport-i-formirovanie-lichnosti.html> (дата обращения: 21.11.2014).
52. Стеганцева Т.А., Аликин И.А. Психолого-педагогическое исследование. Методы организации, проведения и анализа. – Красноярск: РИО КГПУ, 2003. – 86 с.
53. Тарасов А.Е. Педагогическая поддержка развития спортивных способностей учащихся. Автореферат диссертации на соискание учёной степени кандидата педагогических наук. – Якутск, 2011. – 26 с.
54. Теплов, Б. М. Психология и психофизиология индивидуальных различий. Избранные психологические труды. – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2014. – 640 с.
55. Тест-опросник «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана [Электронный ресурс] // PSYLIST.NET. – URL: <http://www.psylist.net/praktikum/00417.htm> (дата обращения:).
56. Физическая культура студента / Под ред. В.И. Ильинина. – М.: Гардарики, 2010. – 448 с.

57. Хомская Е. Д. Нейропсихология. – СПб.: Питер, 2013. – 496 с.
58. Чернобровкина С. В. Особенности психологического механизма саморегуляции поведения у детей старшего дошкольного [Электронный ресурс] // PANDIA.RU: интернет-издание. – URL: <http://pandia.org/text/78/382/1833.php> (дата обращения: 21.11.2014).
59. Шаров А. С. Ограниченный человек: значимость, активность, рефлексия. – Омск: Изд-во ОмГПУ, 2012. – 358 с.

Приложение 1

Образец бланка к тесту-опроснику «Исследование волевой саморегуляции»

А.Г. Зверькова и Е.В. Эйдмана

ТЕСТ-ОПРОСНИК «ИССЛЕДОВАНИЕ ВОЛЕВОЙ РЕГУЛЯЦИИ»			
<p>Фамилия, имя _____ Возраст _____</p> <p>Дата обследования _____</p> <p>Инструкция: «Вам предлагается тест, содержащий 30 утверждений. Внимательно прочитайте каждое и решите, верно или неверно данное утверждение по отношению к Вам. Если верно, то в листе для ответов против номера данного утверждения поставьте знак «плюс» (+) в графе «Верно», а если сочтёте, что оно по отношению к Вам неверно, то «минус» (-) в графе «Неверно».</p>			
№№ п.п.	У т в е р ж д е н и я	Верно	Неверно
1	2	3	
1	Если что-то не клеится, у меня нередко появляется желание бросить это дело.		
2	Я не отказываюсь от своих планов и дел, даже если приходится выбирать между ними и приятной компанией.		
3	При необходимости мне нетрудно сдерживать вспышку гнева.		
4	Обычно я сохраняю спокойствие в ожидании опаздывающего приятеля.		
5	Меня трудно отвлечь от начатой работы.		
6	Меня сильно выбивает из колеи физическая боль.		
7	Я всегда стараюсь выслушать собеседника, не перебивая, даже если не терпится ему возразить.		
8	Я всегда стою на своем.		
9	Если надо, я могу не спать ночь напролёт весь следующий день быть в «хорошей форме».		
10	Мои планы слишком часто перечёркиваются внешними обстоятельствами.		
11	Я считаю себя терпеливым человеком.		
12	Не так-то просто мне заставить себя хладнокровно наблюдать волнующее зрелище.		
13	Мне редко удается заставить себя продолжать работу после серии обидных неудач.		
14	Если я отношусь к кому-то плохо, мне трудно скрывать свою неприязнь к нему.		

Продолжение бланка

1	1	3	4
15	При необходимости я могу заниматься своим делом в неподходящей обстановке.		
16	Мне сильно осложняет работу осознание того, что её необходимо во что бы то ни стало сделать к определённому сроку.		
17	Считаю себя решительным человеком.		
18	С физической усталостью я справляюсь легче других.		
19	Лучше подождать только что ушедший лифт, чем подниматься по лестнице.		
20	Испортить мне настроение не так-то просто.		
21	Иногда какой-то пустяк овладевает моими мыслями, не даёт покоя.		
22	Мне труднее сосредоточиться на задании или работе, чем другим.		
23	Переспорить меня сложно.		
24	Я всегда стремлюсь довести начатое дело до конца.		
25	Меня легко отвлечь от дела.		
26	Я замечаю иногда, что пытаюсь добиться своего наперекор обстоятельствам.		
27	Люди порой завидуют моему терпению и дотошности.		
28	Мне трудно сохранить спокойствие в ситуации стресса.		
29	Я замечаю, что во время монотонной работы невольно начинаю изменять способ действия, даже если это порой приводит к ухудшению результатов.		
30	Меня обычно сильно раздражает, когда «перед носом» захлопываются двери уходящего транспорта.		

Обработка результатов:

Цель обработки результатов – определение величин индексов волевой саморегуляции по пунктам общей шкалы (В) и индексов по субшкалам «настойчивость» (Н) и «самообладание» (С). Каждый индекс – это сумма баллов, полученная при подсчёте совпадений ответов испытуемого с ключом общей шкалы или субшкалы. В вопроснике 6 маскированных утверждений. Поэтому общий суммарный балл по шкале «В» должен находиться в диапазоне от 0 до 24, по субшкале «настойчивость» – от 0 до 16 и по субшкале «самообладание» – от 0 до 13.

Ключ для подсчёта индексов волевой саморегуляции

Общая шкала	1-, 2+, 3+, 4+, 5+, 6-, 7+, 9+, 10-, 11+, 13-, 14-, 16-, 17+, 18+, 20+, 21-, 22-, 24+, 25-, 27+, 28-, 29-, 30-
«Настойчивость»	1-, 2+, 5+, 6-, 9+, 10-, 11+, 13-, 16-, 17+, 18+, 20+, 22-, 24+, 25-, 27+
«Самообладание»	3+, 4+, 5+, 7+, 13-, 14-, 16-, 21-, 24+, 27+, 28-, 29-, 30-

Анализ результатов:

В самом общем виде под уровнем волевой саморегуляции понимается мера овладения собственным поведением в различных ситуациях, способность сознательно управлять своими действиями, состояниями и побуждениями. Уровень развития волевой саморегуляции может быть охарактеризован в целом и отдельно по таким свойствам характера как самообладание и настойчивость.

Уровни волевой саморегуляции определяются в сопоставлении со средними значениями каждой из шкал. Если они составляют больше половины максимально возможной суммы совпадений, то данный показатель отражает высокий уровень развития общей саморегуляции, настойчивости или самообладания. Для шкалы «В» эта величина равна 12, для шкалы «Н» – 8, для шкалы «С» – 6.

Уровень развития общей волевой саморегуляции:

№№ п.п	Уровень	Баллы
1	Низкий	1 – 4
2	Средний	4 – 8
3	Высокий	8 – 12

Уровень развития общей настойчивости:

№№ п.п	Уровень	Баллы
1	Низкий	1 - 2,5
2	Средний	2,5 – 5
3	Высокий	5 – 8

Уровень развития самообладания:

№№ п.п	Уровень	Баллы
1	Низкий	1 – 2
2	Средний	2 – 4
3	Высокий	4 – 6

Интерпретация результатов:

Высокий балл по шкале «В» характерен для лиц эмоционально зрелых, независимых, самостоятельных, активных. Их отличает спокойствие, устойчивость намерений, уверенность в себе, развитое чувство собственного долга, реалистичность взглядов. Как правило, они хорошо рефлексиируют личные мотивы, умеют распределять усилия и способны контролировать свои поступки, планомерно реализуют возникшие намерения, обладают выраженной социально-позитивной направленностью. В предельных случаях у них возможно нарастание внутренней напряжённости, связанной со стремлением проконтролировать каждый нюанс собственного поведения и тревогой по поводу малейшей его спонтанности.

Низкий балл наблюдается у людей чувствительных, ранимых, неуверенных в себе, эмоционально неустойчивых. Рефлексивность у них невысока, а общий фон активности, как правило, снижен. Им свойственна неустойчивость намерений и импульсивность. Это может быть связано как с незрелостью, так и с выраженной утонченностью натуры, не подкреплённой способностью к рефлексии и самоконтролю.

Субшкала «настойчивость» характеризует силу намерений человека – его стремление к завершению начатого дела. На положительном полюсе –, работоспособные, деятельные люди, активно стремящиеся к выполнению намеченного, их мобилизируют преграды на пути к цели, но отвлекают альтернативы и соблазны, главная их ценность – начатое дело. Таким людям свойственно уважение к социальным нормам, стремление полностью подчинить

им своё поведение. В крайнем выражении возможно появление маниакальных тенденций и утрата гибкости поведения.

Низкие значения по данной шкале свидетельствуют о повышенной, неуверенности, лабильности, импульсивности, которые могут приводить к непоследовательности и даже разбросанности поведения. Сниженный фон работоспособности и активности, как правило, компенсируется у таких лиц повышенной гибкостью, изобретательностью, чувствительностью, а также тенденцией к свободной трактовке социальных норм.

Субшкала «самообладание» отражает уровень произвольного контроля эмоциональных реакций и состояний. Высокий балл по субшкале набирают люди эмоционально устойчивые, хорошо владеющие собой в различных ситуациях. Свойственное им внутреннее спокойствие, уверенность в себе освобождает от страха перед неизвестностью, повышает готовность к восприятию нового, неожиданного и это сочетается со свободой взглядов, тенденцией к радикализму и новаторству. Вместе с тем стремление к постоянному самоконтролю, чрезмерное сознательное ограничение спонтанности может приводить к повышению внутренней напряженности, преобладанию постоянной утомляемости и озабоченности.

На другом полюсе данной субшкалы – импульсивность и спонтанность в сочетании с обидчивостью и предпочтением традиционных взглядов ограждают человека от внутренних конфликтов и интенсивных переживаний, способствуют невозмутимому фону настроения. Социальная желательность высоких показателей по шкале неоднозначна. Высокие уровни развития волевой саморегуляции могут быть связаны с проблемами в организации жизнедеятельности и отношениях с людьми. Часто они отражают появление дезадаптивных черт и форм поведения. В отличие от них низкие уровни самообладания и настойчивости в ряде случаев выполняют компенсаторные функции. Но также свидетельствуют о нарушениях в развитии свойств

личности и её умения строить отношения с другими людьми и адекватно реагировать на те или иные ситуации.

Получив информацию об осознаваемых особенностях саморегуляции, можно разработать программу совершенствования, отметив те свойства, которые в первую очередь нуждаются в коррекции или развитии.

Образец бланка к опроснику «Стиль саморегуляции поведения»

В.И.Моросановой

ОПРОСНИК «СТИЛЬ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПОВЕДЕНИЯ»					
Фамилия, имя _____ Возраст _____					
Дата обследования _____					
<p>Инструкция: «Предлагаем Вам ряд высказываний об особенностях поведения. Последовательно прочитав каждое высказывание, выберите один из четырёх 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».</p>					
№№ п.п.	У т в е р ж д е н и я	Верно	Пожалуй, верно	Пожалуй, неверно	Неверно
1	2	3	4	5	6
1	Свои планы на будущее разрабатываю в малейших деталях.				
2	Люблю всякие приключения, всегда могу идти на риск.				
3	Стараюсь всегда приходить вовремя, но, тем не менее, опаздываю.				
4	Придерживаюсь девиза «Выслушай совет, но сделай по-своему».				
5	Часто полагаюсь на свои способности ориентироваться по ходу дела и не стремлюсь заранее представить последовательность своих действий.				
6	Окружающие отмечают, что я недостаточно критичен к себе и своим действиям.				

Продолжение бланка

1	2	3	4	5	6
7	Накануне контрольных или экзаменов у меня обычно появлялось чувство, что не хватило пары дней для подготовки.				
8	Чтобы чувствовать себя уверенно, нужно знать, что ждёт тебя завтра.				
9	Мне трудно себя заставить что-либо переделывать.				
10	Не всегда замечаю свои ошибки, чаще это делают окружающие меня люди.				
11	Переход на новую систему в деятельности не причиняет мне неудобств.				
12	Мне трудно отказаться от принятого мной решения даже под влиянием близких мне людей.				
13	Я не отношу себя к людям, жизненным принципом которых является «Семь раз отмерь, один раз отрежь».				
14	Не выношу, когда меня опекают и что-то решают за меня.				
15	Не люблю часто раздумывать о своём будущем.				
16	В новой одежде иногда ощущаю себя неловко.				
17	Всегда заранее планирую свои расходы, не люблю делать незапланированных покупок.				
18	Избегаю риска, плохо справляюсь с неожиданными ситуациями.				
19	Моё отношение к будущему часто меняется.				
20	Всегда стараюсь продумать способы достижения цели, прежде чем начну что-то предпринимать.				

Продолжение бланка

1	2	3	4	5	6
21	Предпочитаю сохранять независимость даже от близких.				
22	Мои планы на будущее обычно реалистичны.				
23	В первые дни каникул при смене образа жизни появляется чувство дискомфорта.				
24	При большом объёме работы неминуемо страдает качество результата.				
25	Люблю перемены в жизни, смену обстановки.				
26	Не всегда замечаю изменения обстоятельств и из-за этого терплю неудачи.				
27	Бывает, что настаиваю на своём, когда не уверен в своей правоте.				
28	Люблю придерживаться заранее намеченного на день плана.				
29	Прежде чем выяснять отношения представляю себе различные способы преодоления конфликта.				
30	В случае неудачи всегда ищу, что же было сделано неправильно.				
31	Не люблю посвящать кого-либо в свои планы, никогда не следую чужим советам.				
32	Считаю разумным принцип: сначала надо ввязаться в бой, а затем искать средства для победы.				
33	Люблю помечтать о будущем, но это скорее фантазии.				
34	Стараюсь всегда учитывать мнение товарищей о себе и своей работе				
35	Если я занят чем-то важным для себя, то могу работать практически в любой обстановке.				

Продолжение бланка

1	2	3	4	5	6
36	В ожидании важных событий стремлюсь заранее представить последовательность своих действий при разных вариантах развития ситуации.				
37	Прежде чем взяться за дело, мне необходимо собрать подробную информацию об условиях его выполнения и остальных обстоятельствах.				
38	Редко отступаю от начатого.				
39	Часто допускаю небрежное отношение к своим обязательствам в случае усталости.				
40	Если я считаю, что прав, то меня мало волнует мнение окружающих о моих действиях.				
41	Про меня говорят, что я не умею отделить главное, от второстепенного.				
42	Не умею и не люблю заранее планировать бюджет.				
43	Если в работе не удалось добиться устраивающего меня качества, стремлюсь доработать, даже если окружающим это не важно.				
44	После разрешения конфликтной ситуации часто мысленно к ней возвращаюсь, перепроверяю предпринятые действия и результаты.				
45	Непринуждённо чувствую себя в незнакомой компании, новые люди мне интересны.				
46	Обычно резко реагирую на возражения, стараюсь думать и делать по-своему.				

Обработка результатов:

Подсчёт показателей опросника производится по ключам, представленным ниже, где «Да» означает положительные ответы, а «Нет» - отрицательные.

Ключ к шкалам:

Регуляторные шкалы	Ответы, совпадающие с ключом (1 балл)	
	Верно	Пожалуй, не верно Не верно
Планирование	1, 8, 17, 22, 28, 31, 36	15, 42
Моделирование	11, 37	2, 7, 19, 23, 26, 33, 41
Программирование	12, 20, 25, 29, 38, 43	5, 9, 32
Оценивание результатов	30, 44	6, 10, 13, 16, 24, 34, 39
Гибкость	2, 11, 25, 35, 36, 45	16, 18, 43
Самостоятельность	4, 12, 14, 21, 27, 31, 40, 46	34
Общий уровень саморегуляции	1, 2, 4, 8, 11, 12, 14, 17, 20, 21, 22, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 35, 36, 37, 38, 40, 43, 44, 45, 46	3, 5, 6, 7, 9, 10, 13, 15, 16, 18, 19, 23, 24, 26, 32, 33, 34, 39, 41, 42

Уровень баллов по регуляторным шкалам:

Регуляторная шкала	Количество баллов		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Планирование	<3	4-6	>7
Моделирование	<3	4-6	>7
Программирование	<4	5-7	>8
Оценивание результатов	<3	4-6	>7
Гибкость	<4	5-7	>8
Общий уровень саморегуляции	<23	24-32	>33

Интерпретация результатов:

Описание шкал:

Шкала «Планирование» (Пл) характеризует индивидуальные особенности выдвижения и удержания целей, сформированность у человека осознанного планирования деятельности.

Высокие показатели по этой шкале указывают на сформированность потребности в планировании деятельности, планы в этом случае реалистичны, иерархичны и устойчивы, детализированы, цели деятельности выдвигаются самостоятельно.

У испытуемых с *низкими показателями* по этой шкале потребность в планировании развита слабо, поставленная цель редко бывает достигнута, цели подвержены частой смене, планирование малореалистично. Такие испытуемые предпочитают не задумываться о своем будущем, цели выдвигают ситуативно и обычно несамостоятельно.

Шкала «Моделирование» (М) позволяет диагностировать индивидуальную развитость представлений о внутренних и внешних значимых условиях, степень их осознанности, детализированности и адекватности.

Испытуемые с *высокими показателями* по этой шкале способны выделять значимые условия достижения целей как в текущей ситуации, так и в перспективном будущем, что проявляется в соответствии программ действий планам деятельности, соответствии получаемых результатов принятым целям.

У испытуемых с *низкими показателями* по шкале слабая сформированность процессов моделирования приводит к неадекватной оценке значимых внутренних условий и внешних обстоятельств, что проявляется в фантазировании, которое может сопровождаться резкими перепадами отношения к развитию ситуации, последствиям своих действий. У таких испытуемых часто возникают трудности в определении программы действий и цели, адекватных текущей ситуации, они не всегда замечают изменение ситуации, что также часто приводит к неудачам.

Шкала «Программирование» (Пр) диагностирует индивидуальную развитость осознанного программирования человеком своих действий.

Высокие показатели по этой шкале говорят о сформировавшейся у человека потребности продумывать способы своих действий и поведения для достижения намеченных целей, о развернутости и детализированности разрабатываемых программ. Программы разрабатываются самостоятельно, они устойчивы в ситуации помех и гибко изменяются в новых обстоятельствах. При

несоответствии полученных результатов целям производится коррекция программы действий до получения приемлемого для человека результата.

Низкие показатели по шкале программирования говорят о неумении и нежелании человека продумывать последовательность своих действий. Такие люди предпочитают действовать импульсивно, они не могут самостоятельно сформировать программу действий, часто сталкиваются с неадекватностью полученных результатов целям деятельности и при этом не вносят изменений в программу действий, действуют путем проб и ошибок.

Шкала «Оценивание результатов» (Op) характеризует адекватность оценки испытуемым себя и индивидуальную развитость.

Высокие показатели по этой шкале свидетельствуют о развитости и адекватности самооценки, устойчивости и сформированности субъективных критериев оценки результатов. Человек адекватно оценивает как сам факт рассогласования полученных результатов с целью деятельности, так и приведшие к нему причины, гибко адаптируясь к изменению условий.

При *низких показателях* по этой шкале испытуемый не замечает своих ошибок, не критичен к своим действиям. Субъективные критерии успешности недостаточно устойчивы, что ведет к резкому ухудшению качества результатов при увеличении объема работы, возникновении внешних трудностей или ухудшении состояния.

Шкала «Гибкость» (Г) диагностирует уровень сформированности регуляторной гибкости, то есть способности перестраивать, вносить коррекции в систему саморегуляции при изменении внутренних и внешних условий.

Испытуемые с *высокими показателями* по шкале гибкости демонстрируют пластичность всех регуляторных процессов. При возникновении непредвиденных обстоятельств такие испытуемые легко перестраивают планы и программы исполнительских действий и поведения, способны быстро оценить изменение значимых условий и перестроить программу действий. При

возникновении рассогласования полученных результатов с принятой целью своевременно оценивают сам факт рассогласования и вносят соответствующую коррекцию. Гибкость регуляторики позволяет успешно решать поставленную задачу в ситуации риска и адекватно реагировать на быстрое изменение событий .

Испытуемые с *низкими показателями* по шкале гибкости в динамичной, быстро меняющейся обстановке чувствуют себя неуверенно, с трудом привыкают к переменам в жизни, к смене обстановки. Они не способны адекватно реагировать на ситуацию, быстро и своевременно планировать деятельность и поведение, выделить значимые условия, разработать программу действий, оценить рассогласование полученных результатов с целью деятельности и внести коррекции. В результате у таких испытуемых неизбежно возникают регуляторные сбои и, как следствие, неудачи в выполнении деятельности.

Шкала «Самостоятельность» (С) характеризует развитость регуляторной автономности.

Наличие *высоких показателей* по шкале самостоятельности свидетельствует об автономности в организации активности человека, его способности самостоятельно планировать поведение и деятельность, организовывать работу по достижению выдвинутой цели, анализировать и оценивать как промежуточные, так и конечные результаты деятельности, контролировать ход ее выполнения.

Испытуемые с *низкими показателями* по шкале самостоятельности зависимы от мнений и оценок окружающих. Планы и программы действий разрабатываются несамостоятельно, такие люди часто и некритично следуют чужим советам. При отсутствии посторонней помощи у них неизбежно возникают регуляторные сбои.

Опросник в целом работает как единая шкала **«Общий уровень саморегуляции» (ОУ)**, которая оценивает общий уровень сформированности индивидуальной системы осознанной саморегуляции произвольной активности человека. Испытуемые с *высокими показателями* общего уровня саморегуляции самостоятельны, гибко и адекватно реагируют на изменение условий, выдвижение и достижение цели у них в значительной степени осознанно. При высокой мотивации достижения они способны формировать такой стиль саморегуляции, который позволяет компенсировать влияние личностных, характерологических особенностей, препятствующих достижению цели. Чем выше общий уровень осознанной регуляции, тем легче человек овладевает новыми видами активности, увереннее чувствует себя в незнакомых ситуациях, тем стабильнее его успехи в привычных видах деятельности.

У испытуемых с *низкими показателями* по данной шкале потребность в осознанном программировании и планировании своего поведения не сформирована, они более зависимы от ситуации и мнения окружающих людей. У таких испытуемых снижена возможность компенсации неблагоприятных для достижения поставленной цели личностных особенностей, по сравнению с испытуемыми с высоким уровнем регуляции. Соответственно, успешность овладения новыми видами деятельности в большой степени зависит от соответствия стилевых особенностей регуляции и требований осваиваемого вида активности.

Описание содержания занятий программы развития спортивных способностей воспитанников ДЮСШ

Ритуал приветствия:

1. Упражнение–приветствие «Здравствуйте». Все подростки и психолог встают в круг. Держась за руки, проговаривают по слогам «Здрав – ствуй – те», делают несколько шагов вперёд и встречаются в центре круга.

2. Упражнение «Ток». Подростки встают в круг, держась за руки, и передают по кругу «ток» (по цепочке, друг за другом пожимают руку стоящего справа).

Беседы:

1. Беседа о значимости психотренинга, о роли мотивации и целеполагания.

Нужно дать понять юным спортсменам, что «без правильно сформулированной мотивации, которая в свою очередь зависит от правильно поставленной цели, нельзя добиться высоких результатов». С этой целью в беседе решается задача формирования осознанного отношения к психологической подготовке как к средству воспитания личности спортсмена.

2. Беседа о значении релаксационных упражнений.

Расслабление, как физическое, так и психическое, является основной целью релаксационных упражнений. Глубокого расслабления можно достичь лишь с помощью регулярного выполнения приведенного комплекса упражнений в течение длительного времени. Однако, с помощью воли – и об этом следует помнить в первую очередь – релаксация невозможна. Усилие и релаксация взаимоисключают друг друга.

Чтобы расслабить мышцы, нужно уметь создавать соответствующие мысленные образы, то есть воображать или представлять и, что самое главное,

уметь сосредотачивать всё своё внимание на этом процессе. Из чего совершенно ясно, что приступать к освоению приёмов регуляции психических состояний нужно с развития у себя и совершенствования следующих психических функций: устойчивости и переключения внимания, концентрации; мысленного воображения и представления, включающего воссоздание в сознании образов, явлений, ситуаций. Неумение сосредоточиться способствует «разбазариванию» внутренней энергии и, как следствие - психическому и физическому истощению организма.

3. Беседа о значении психотехнических упражнений.

Значимым фактором успешности совершенствования умений психической саморегуляции у спортсменов в процессе многолетней подготовки является развитость психических функций (представления, внимания, ощущений, воображения). Определённый уровень их развития на этапе начальной спортивной специализации будет являться базой для формирования умений психической саморегуляции у спортсмена в дальнейшем. Без развитых функций внимания, представления, воображения, ощущений невозможно освоение идеомоторной техники как важного ресурса спортсмена.

4. Беседа о сути идеомоторной тренировки и её значении для спортсмена.

Суть идеомоторного метода состоит в умении сознательно, преднамеренно вызывать мысленный образ движения, представления и комплекс тех ощущений и восприятий, от которых зависит успех выполнения реального действия. Качество выполняемого упражнения зависит в основном от того, какой образ движения складывается в сознании человека. Главная причина ошибок в технике – расплывчатое или неправильное представление о движениях. Спортсмены, не умеющие сосредотачивать своё внимание на деталях техники движения, не способны «прислушиваться» к своему телу, не могут вызвать в нужный момент необходимые мышечно-двигательные ощущения, с трудом овладевают новыми упражнениями, испытывают непонятный застой при

овладении техникой движений. Тренировка у них сводится к бездумному механическому повторению упражнений.

Предлагается Памятка с принципами, которые рекомендуется соблюдать при проведении идеомоторной тренировки:

- обучаемые должны создать предельно точный образ отрабатываемых движений;

- мысленный образ движения должен быть обязательно связан с его мышечно-суставным чувством, только тогда это будет идеомоторное представление;

- представляя мысленно движения, нужно сопровождать их словесным описанием вслед за руководителем занятия, произносимым шёпотом или мысленно;

- приступая к тренировке нового движения, нужно мысленно его видеть в замедленном темпе, который можно ускорять в процессе дальнейших тренировок;

- если во время тренировки тело само начинает производить какие-то движения, этому не следует препятствовать;

- непосредственно перед выполнением реального действия не следует думать о его результате, так как результат вытесняет из сознания представление о том, как нужно выполнять действие.

Релаксационные упражнения:

Исходное положение и настройка.

Лёжа на спине, ноги разведены в стороны, ступни развернуты носками наружу, руки свободно лежат вдоль тела (ладонями вверх). Голова слегка запрокинута назад (ни в коем случае не наклонена вперёд). Всё тело расслаблено, глаза закрыты, дыхание через нос. Почувствуйте своё тело. Почувствуйте пространство вокруг вас... А сейчас представьте, что лежите на берегу тёплого, ласкового моря. Припекает солнышко, вы слышите крики

чаек... Вы слышите, как море накатывает свои волны на берег и отходит от него. И снова накатывает и отходит... Прислушайтесь – у этого движения нет пауз. Оно бесконечно... Волна накатывает на берег... и убегает от берега... накатывает... и убегает. Попробуйте подстроить своё дыхание под шум прибоя: вдох – волна набегаёт на берег, выдох – отходит от берега... Продолжайте. С каждым выдохом ваше тело становится более и более расслабленным, мягким.

Упражнения на дыхание

1. Попробуйте мысленно проделать путь по всему периметру тела – от головы до пяток и обратно.

2. Пассивно осознавая, что дышите через нос, снова сосредоточьтесь на своём спокойном дыхании в течение 1-2 минут (как бы «установившись» в одну точку). Постарайтесь не думать ни о чём другом.

3. Сделайте неглубокий вдох и на мгновение задержите дыхание. Одновременно резко напрягите все мышцы на несколько секунд, стараясь прочувствовать напряжение во всём теле. При выдохе расслабьтесь. Повторите 3 раза. Затем полежите спокойно несколько минут, расслабившись и сосредоточившись на ощущении тяжести своего тела. Прочувствуйте ощущения (они должны быть приятными).

Упражнения для отдельных частей тела (с попеременным напряжением и расслаблением)

1. Напрягите сразу все мышцы ног – от пяток до бёдер. Зафиксируйте это состояние, стараясь прочувствовать напряжение, а затем расслабьте мышцы. При расслаблении появится ощущение, что бёдра, икры, ступни стали мягкими, «как тряпки». Повторите 3 раза. Затем полежите спокойно в течение нескольких минут, полностью расслабившись и ощущая тяжесть своих расслабленных ног.

2. Все звуки окружающей среды регистрируйте в сознании, но не воспринимайте. Эти звуки для вас – всего лишь фон, не больше. Вы их «не

хотите воспринимать» – у вас «нет на это времени». Сосредоточьтесь только на напряжении и расслаблении мышц ног. То же самое относится и к мыслям, которые возникают, – вы их регистрируете, но не осознаёте. Ни в коем случае не пытайтесь их побороть! Борьба эта напрасна и приводит, как правило, к обратному эффекту. Ведь мысли неотвратимы и постоянно возвращаются. Поэтому их нужно только регистрировать.

3. Напрягите только ягодичные мышцы. Сжимайте ягодичцы, стараясь прочувствовать напряжение, и расслабляйте их. Повторите 3 раза. Затем полежите спокойно в течение нескольких минут.

4. Напряжение брюшного пресса (ни в коем случае не поднимайтесь с коврика!). Фиксируйте напряжение несколько мгновений, а затем быстро расслабьтесь. Повторите 3 раза. Затем полежите спокойно несколько секунд с приятным ощущением расслабленного живота.

5. Растягивание мышц грудной клетки. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание – грудные мышцы напряжены. Прочувствуйте это напряжение, а затем, сделав резкий выдох, расслабьте грудную клетку. Повторите 3 раза.

6. Упражнение для мышц рук. Слегка приподнимите обе руки, растопырив пальцы как можно шире – как будто играете на пианино, стараясь охватить как можно большее количество клавиш. Фиксируйте это положение пальцев в течение нескольких секунд, стремясь прочувствовать напряжение. Затем расслабьтесь, руки свободно опустите на коврик. Повторите 3 раза. Следя за тем, чтобы предплечья лежали на коврике, напрягите мышцы обеих рук, стараясь вновь прочувствовать напряжение. Затем расслабьтесь. Прочувствуйте тяжесть своих расслабленных рук. Повторите 3 раза. А теперь поднимите плечи, стремясь коснуться ими ушей. Зафиксируйте это положение на несколько секунд, стараясь прочувствовать напряжение плеч. А теперь расслабьтесь.

Повторите 3 раза. Затем спокойно полежите, наслаждаясь приятным чувством расслабления.

7. Упражнение для мышц лица. Начните с губ. С напряжением сомкните губы, фиксируя это положение несколько мгновений. Затем расслабьте губы, увлажните их языком, следя за тем, чтобы язык не опирался на нёбо. Повторите 3 раза. Теперь наморщите лоб (нахмурьтесь) примерно на 30 секунд, а затем расслабьте лобные мышцы. Повторите 3 раза.

В заключение мысленно «пробегитесь» по всем мышцам тела – не осталось ли где-нибудь хоть малейшего напряжения. Если да, то постарайтесь снять его, поскольку расслабление должно быть полным.

Завершая релаксационные упражнения, сделайте глубокий вдох, задержите дыхание и на мгновение напрягите мышцы всего тела: при выдохе расслабьте мышцы. После этого очень долго лежите на спине – спокойно, расслабившись, дыхание ровное, без задержек. Прочувствуйте, как по всему телу растекается согревающее ощущение внутреннего спокойствия, приятного расслабления. Так полежите ещё несколько минут, затем откройте глаза, зажмурьте несколько раз, снова откройте и сладко потянитесь как после приятного пробуждения. Очень медленно, плавно, без рывков сядьте. Затем также медленно, без резких движений, встаньте, стараясь как можно дольше сохранить приятное ощущение внутреннего расслабления.

Психотехнические упражнения:

Упражнения для развития внимания:

1. Упражнение «Пульс» (развивает и совершенствует психические функции: регулирование объёма внимания, его концентрацию и переключение).

Для выполнения упражнения нужно удобно сесть, сосредоточить своё внимание на определённой части тела (например, на большом пальце правой руки) и постараться ощутить в ней толчки пульса. Через одну-две минуты переместить пульс в другую руку, затем его можно переместить в большой

палец правой и левой ноги и даже в кончик носа. Время задержки на каждом участке 1-2 минуты.

2. Упражнение «Термометр» (развивает и совершенствует психические функции: регулирование объёма внимания, его концентрацию и переключение; помогает развивать воображение и представление).

Сидя в удобном положении, закрыть глаза и попытаться вызвать ощущение тепла поочередно в правой и левой руках. Вызвать это ощущение можно, например, представив, что вы опускаете руку в тёплую воду. Могут быть и другие варианты, всё зависит от вашего желания.

3. Упражнение «Фокусировка» (развивает и совершенствует психические функции: регулирование объёма внимания, его концентрацию и переключение; помогает развивать воображение и представление).

Участникам предлагается сосредоточить своё внимание на определённых частях своего тела, постепенно суживая внимание по принципу: «тело – рука – кисть – указательный палец – кончик пальца». Время задержки на каждом участке 1-2 минуты.

Упражнения для развития устойчивости и сосредоточенности внимания:

1. Упражнение «Пальцы» (развитие устойчивости внимания, помехоустойчивости и отвлечения от посторонних мыслей).

Участники переплетают пальцы положенных на колени рук, оставив большие пальцы свободными. По команде, они начинают медленно вращать большие пальцы одни вокруг другого с постоянной скоростью и в одном направлении, следя за тем, чтобы они не касались друг друга и сосредоточив внимание на этом движении. Длительность упражнения от 5 до 15 минут. Упражнение позволяет проследить работу внимания в «чистом виде» благодаря бессмысленности вращения пальцев.

2. Упражнение «Бабочка» (развитие сосредоточенности и устойчивости внимания).

Для выполнения упражнения требуется таблица с расчерченным на ней полем из 9 квадратов. Эта таблица показывается участникам, а затем убирается и с нею работает только ведущий. Участники игры работают с воображаемым полем и с воображаемой бабочкой, которую они перемещают из клетки в клетку поочередно, не допуская выхода бабочки за пределы поля. Ведущий следит за перемещением бабочки и при выходе её за поле, даёт команду «Стоп», а затем бабочка возвращается на центральную клетку и игра продолжается до потери интереса к ней.

Упражнения для развития представлений и воображения:

1. Упражнение «Мысленная тренировка» (развитие способности вызывать у себя желаемые мысленные образы и расширение навыков концентрации внимания).

Необходимо закрыть глаза, расслабиться и представить себе экран телевизора и на нём, например, апельсин. Мысленно сосредоточиться на нём, представить, как берёте его в руки, почистить, ощутить его запах и так далее. Затем, убрав его с экрана, представить что-нибудь другое.

2. Упражнение «Мысленная тренировка» (развитие умения создавать мысленные образы, совершенствовать механизмы воображения, представления, развивать способность к концентрации внимания).

Это упражнение в основном используется как индивидуальное задание на дом. Занимающийся должен выбрать элемент двигательной деятельности, лучше, если это будет элемент из своего вида спорта, с учётом замечаний тренера о неправильном выполнении какого-то элемента. Затем мысленно выполнять это упражнение как можно лучше, с ощущением «мышечной радости»

Идеомоторная тренировка

Работа тренера и воспитанника ДЮСШ над новым спортивным действием строится поэтапно. Алгоритм следующий:

1-й этап – получение как можно более полной информации о технике и методике разучивания данного спортивного действия (сбор «портфеля информации» о движении);

2-й этап – систематизация наиболее важных данных с выделением ведущих звеньев движения (ВЗ). ВЗ – это совокупность биомеханических эффектов, обеспечивающих выполнение программного движения в каждой его стадии;

3-й этап – определение необходимых операций. Под «операцией» в данном случае понимается та часть ВЗ, которая связана исключительно с произвольными факторами, в особенности мышечными действиями воспитанника (тогда как в состав ВЗ входят и произвольные факторы движения);

4-й этап – идеомоторная проработка движения, в ходе которой воспитанник обдумывает новое для него движение, мысленно представляя себе его собственное исполнение. Это касается как целостного движения, так и тех заданий, посредством которых целостное упражнение разучивается;

5-й этап – имитационная работа движения, когда посредством максимально доступных условий по форме и параметрам движений воссоздаются наиболее важные компоненты будущего движения. Имитация является как бы способом доступного «проявления» идеомоторных двигательных представлений воспитанника;

6-й этап – углублённое разучивание движения, построенное на проработке каждой ранее выявленной операции. Для каждой операции воспитанник должен выбрать совершенно чёткие чувственные представления, которыми можно руководствоваться в действии. Это так называемые основные опорные точки, совокупность которых составляет (по П.Я. Гальперину) ориентировочную основу действий. Как только воспитанник вырабатывает в процессе упражнений ориентировочную основу действий, это означает, что он фактически владеет двигательным умением;

7-й этап – совершенствование движения с выработкой двигательного навыка. Оптимальная автоматизация двигательных действий, сопровождающаяся формированием двигательного навыка, означает, что ранее сформировавшаяся ориентировочная основа действий «сворачивается», то есть в определённой степени перестаёт контролироваться сознанием и, тем самым, открывает для занимающегося возможность сознательно контролировать те компоненты управления движением, которые ранее ускользали от него и были ненадежными

Рефлексия.

1. Упражнение «Нарисуй облако своего настроения». Подростки мысленно рисуют облако и мысленно раскрашивают его в зависимости от того, какое у них в данный момент настроение. Психолог записывает ответы детей. Можно данное упражнение выполнять на листе бумаги.

Ритуал прощания.

1. Упражнение-прощание.

Встать в круг. Правую руку в центр круга, нужно положить друг на друга и дружно произнести «До – сви – да – ни – я».

2. Упражнение-прощание.

Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо, до свидания».