

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**  
**УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
**им. В.П. АСТАФЬЕВА»**

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

**Жижко Дмитрий Владимирович**

**МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ**

Тема: Влияние психологической саморегуляции на развитие скоростных способностей обучающихся 6-х классов

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование

Магистерская программа Физическая культура и здоровьесберегающие технологии

**ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:**

Заведующий кафедрой,  
доктор педагогических наук, профессор  
Сидоров Л.К.

Руководитель магистерской программы,  
доктор педагогических наук, профессор  
Сидоров Л.К.

Научный руководитель,  
кандидат педагогических наук, профессор  
Савчук А.Н.

Обучающийся, Жижко Д.В.

Красноярск 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
<b>ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВЛИЯНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ НА РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ 6-Х КЛАССОВ.....</b>	<b>7</b>
1.1. Анатомо-физиологические и психолого-педагогические особенности обучающихся 6-х классов.....	7
1.2. Эмоциональные и психологические состояния в спортивно-физкультурной деятельности.....	20
1.3. Методы и методики психологической саморегуляции.....	25
1.4. Средства и методы развития скоростных способностей в баскетболе....	33
Выводы по главе.....	40
<b>ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....</b>	<b>41</b>
2.1. Методы исследования.....	41
2.2. Организация исследования.....	43
<b>ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ РАЗВИТИЯ СКОРОСНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ 6-Х КЛАССОВ НА ПРИМЕРЕ БАСКЕТБОЛА.....</b>	<b>44</b>
3.1. Обоснование методики психологической саморегуляции развития скоростных способностей в баскетболе обучающихся 6-х классов .....	44
3.2. Разработка методики психологической саморегуляции развития скоростных способностей в баскетболе обучающихся 6-х классов.....	46
3.3. Оценка эффективности методики психологической саморегуляции развития скоростных способностей в баскетболе обучающихся 6-х классов.....	51
Заключение.....	54
Список использованных источников.....	56
ПРИЛОЖЕНИЕ А.....	64
ПРИЛОЖЕНИЕ Б.....	72

## Введение

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

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

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

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

В ходе теоретического анализа научно-методической и специальной литературы нами было выявлено **противоречие** между требуемым

развитием психологической саморегуляции произвольной активности двигательного действия в сочетании с развитием скоростных способностей в баскетболе и недостаточным уделением внимания в программном материале по физической культуре в школе для обучающихся 6-х классов. В этом плане актуален поиск новых методических подходов в совершенствовании скоростных способностей у школьников в баскетболе.

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

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

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

**Цель исследования:** теоретически обосновать, выявить и опытно-экспериментальным путем определить влияние психологической саморегуляции произвольного действия на развитие скоростных способностей в баскетболе обучающихся 6-х классов на уроках по физической культуре.

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

**Задачи исследования:**

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

2. Обосновать необходимость методики психологической саморегуляции произвольного движения, направленную на развитие скоростных способностей обучающихся 6-х классах на уроках по баскетболу;

3. Разработка методики психологической саморегуляции произвольного движения, направленную на развитие скоростных способностей обучающихся 6-х классах на уроках по баскетболу.

4. Опытно-экспериментальным путем проверить эффективность разработанной методики психологической саморегуляции произвольного движения, направленную на развитие скоростных способностей обучающихся 6-х классах.

#### **Методы исследования:**

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

#### **Основные положения, выносимые на защиту:**

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

- выявленная методика психологической саморегуляции способствующая развитию скоростных способностей обучающихся 6-х классов основной школы с применением средств баскетбола. Методика включила в себя методические приемы, психологические техники и упражнения по развитию психологической саморегуляции;

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

**Практическая значимость** заключается в том, что разработанная методика психологической саморегуляции, которая включает в себя методические приемы, основные психологические техники и упражнения по развитию психологической саморегуляции, может применяться в учебно-воспитательном процессе по физической культуре.

**Научная значимость** исследования заключается:

-обоснована методика психологической саморегуляции произвольного движения, направленную на развитие скоростных способностей обучающихся 6-х классов на уроках по баскетболу;

-разработана методика психологической саморегуляции произвольного движения, направленную на развитие скоростных способностей обучающихся 6-х классах на уроках по баскетболу.

**Научная новизна исследования:** основываясь на анализе научно-методической и специальной литературы по влиянию психологической саморегуляции на развитие скоростных способностей обучающихся, разработана методика психологической саморегуляции, способствующая развитию скоростных способностей более обучающихся 6-х классов основной школы с применением средств баскетбола.

# **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВЛИЯНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ НА РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ 6-Х КЛАССОВ**

## **1.1. Анатомо-физиологические и психолого-педагогические особенности обучающихся 6-х классов**

Человеческий организм – развивающаяся система, где все взаимосвязано, в том числе физиология и психика. Физиологический возраст определяется в значительной степени количеством прожитых нами лет. Но возраст не только физиологическое понятие. Существует также психологический возраст, который может не совпадать с физиологическим и паспортным. Говоря о психологическом возрасте, имеют в виду, в частности, то, что для большинства людей в тот или иной период времени становится важным определенным круг проблем, что их отношения с окружающими приобретают определенный характер. [19]

В среднем школьном возрасте значительное развитие отмечается во всех высших структурах ЦНС. Период с 12-ти до 14-ти лет характеризуется резким увеличением взаимосвязей между различными корковыми центрами. В возрасте 10-12 лет усиливаются тормозные влияния коры на подкорковые структуры. У 13-ти летних подростков существенно улучшается способность к переработке информации, быстрому принятию решения, повышение эффективности тактического мышления. Помехоустойчивость поведенческих реакций и двигательных навыков достигает взрослого уровня уже к возрасту 13 лет. Эта способность имеет большие индивидуальные различия и контролируется генетически, мало изменяется при нагрузке. В связи с половым развитием подростка изменения в коре головного мозга ведут к нарушению тонкой мозаики возбужденных и заторможенных участков коры, нарушают координацию движений, ухудшают память и чувство времени. Поведение

подростка становится нестабильным, часто немотивированным и агрессивным. Также ухудшается деятельность второй сигнальной системы, повышается значимость зрительно-пространственной информации. Отмечаются нарушения ВИД - нарушаются все виды внутреннего торможения, затрудняется образование условных рефлексов, закрепление и переделка динамических стереотипов.[11]

Гормональные и структурные перестройки переходного периода замедляют рост тела в длину, снижают темпы развития силы и выносливости. С окончанием этих перестроек в организме подростка нормализуются процессы ВИД, совершенствуется абстрактно-логическое мышление, развивается вторая сигнальная система и процессы экстраполяции. Деятельность ЦНС приближается к уровню взрослого человека, но ещё отличается меньшими функциональными резервами и более низкой устойчивостью к действию умственных и физических нагрузок.

В среднем школьном возрасте в основном заканчивается формирование сенсорных систем организма. Зрительная сенсорная система в 10-12 лет достигает функциональной зрелости. Глаза становятся соразмерными, то есть длина зрительной оси глаза соответствует преломляющей силе, и фокусирование лучей происходит непосредственно на сетчатке. Детская дальнозоркость при этом исчезает. У подростка заметно повышается острота зрения, расширяется поле зрения, улучшается бинокулярное зрение, совершенствуется различение цветовых оттенков. Пропускная способность зрительной сенсорной системы растёт с возрастом. Причём у девочек поле и пропускная способность больше, чем у мальчиков, а глазомер выражен хуже. [61]

Совершенствование зрительной сенсорной системы позволяет значительно улучшить ориентацию в пространстве, выделение значимой информации из потока внешних сигналов. Всё это повышает точность и



координацию движений, расширяет сферу деятельности растущего организма.

Созревание слуховой сенсорной системы завершается к 12-13-летнему возрасту. Резко снижаются пороги слышимости звуков. Повышение остроты слуха позволяет хорошо дифференцировать звуковые раздражители, улучшается скорость и точность восприятия речи, а также развивается музыкальный слух. К 11-ти годам повышается точность оценки протяжённости звучания различных сигналов и длительности звуковых интервалов. Это имеет важное значение для формирования чувства времени у подростков. [19]

Совершенствование бинаурального слуха улучшает пространственную ориентацию.

Вестибулярная сенсорная система созревает к 14-ти годам. Она может характеризоваться неустойчивостью к действию ускорений. В этом возрасте усиливаются вестибуловегетативные реакции симпатического типа, что вызывает повышение ЧСС. В результате вестибулярных нагрузок возникают различные эмоциональные реакции, а также замедляется течение субъективного времени, что нарушает оценку временных интервалов. [29]

С наступлением среднего школьного возраста происходят значительные изменения в длине, массе, пропорциях и составе тела, а также в функционировании различных органов и систем организма. В костной ткани продолжается процесс окостенения. Незавершённый процесс окостенения позвоночника может привести к различным повреждениям при больших нагрузках. Особенно заметным является «пубертатный скачок роста» - резкое увеличение длины тела, в основном за счет быстрого роста трубчатых костей. При этом у подростка непривычно вытягиваются конечности, но отстаёт рост грудной клетки. Проявляются избыточность или дефицит массы тела. Она до 14-ти лет

меняется очень медленно. С 14-15-ти лет начинается бурное увеличение массы тела, которое сопровождается быстрым приростом массы сердца. [1]

В возрасте 18-ти лет значительно изменяется длина и толщина мышечных волокон. С окончанием переходного периода устанавливается индивидуальный тип соотношения медленных и быстрых волокон в скелетных мышцах. Неправильное соотношение тонуса симметричных мышц приводит к асимметрии плеч и лопаток, сутулости, функциональным нарушениям осанки. Созревание опорно-двигательного аппарата и центральных регуляторных механизмов обеспечивает развитие важнейших качественных характеристик двигательной деятельности. На средний школьный возраст приходятся сенситивные периоды развития силы, быстроты, ловкости и выносливости. (Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.,2002). Количество крови в организме в процентах к весу тела уменьшается, но ещё превышает конечные значения. На протяжении среднего школьного возраста увеличивается количество эритроцитов и гемоглобина, снижается количество лейкоцитов. Скорость оседания эритроцитов достигает взрослого значения - 8-10 мм/час. Полностью формируется система кровообращения. Растут масса и объём сердца, причём рост массы сердца происходит с некоторым отставанием от роста массы тела. Объём сердца достигает 130-150 мл, МОК - 3-4 л/мин, причём он увеличивается за счёт возросшего систолического объёма. За счёт увеличенного систолического объёма крови и повышения тонуса парасимпатического отдела НС происходит дальнейшее снижение частоты сердечных сокращений (ЧСС). Также у подростков 14-ти лет выражена дыхательная аритмия, которая после 16 лет практически исчезает. В связи с тем, что сердце выбрасывает за одно сокращение больший объём крови, нарастает артериальное давление. Рост просвета сосудов в период этого возраста отстаёт от сократительной силы миокарда, что вызывает в ряде случаев юношескую гипертонию. В результате урежения ЧСС и

увеличения длины сосудов происходит замедление кругооборота крови. В целом, происходящие в сердечно-сосудистой системе изменения свидетельствуют об экономизации функций сердца. [43]

Система дыхания совершенствуется с возрастом. Увеличивается длительность дыхательного цикла и скорость вдоха, продолжительнее становится выдох, снижается чувствительность дыхательного центра к недостатку кислорода и избытку углекислого газа, совершенствуется регуляция дыхания, экономизируются дыхательные реакции на нагрузки. Возрастает дыхательный объём и снижается частота дыхания в одну минуту. В период полового созревания у подростков наблюдается неритмичность дыхания, не завершён ещё процесс расширения воздухоносных путей. Происходит бурное развитие альвеол. Объёмы лёгких зависят от стадии полового созревания. ЖЕЛ зависит от многих факторов: возраста, пола, стадии полового созревания и так далее. К 16-17-ти годам развитие дыхательных функций в основном завершается. [19]

Главное содержание подросткового возраста составляет его переход от детства к взрослости. Все стороны развития как физиологического, так и психического подвергаются качественной перестройке; возникают и формируются новые психологические новообразования: рефлексия, чувство взрослости, способность к саморегуляции, произвольность, формируется самосознание. Этот процесс преобразований и определяет все особенности личности детей подросткового возраста. [1]

Подростковый возраст - важный период в формировании опорно-двигательного аппарата. Малоподвижный образ жизни может привести к нарушениям осанки, что не только портит внешность, но и неблагоприятно сказывается на развитии и работе многих внутренних органов. Физиологи считают, что мышечная активность подростка должна быть не менее 4-5 ч в сутки. [23]

Подростковый возраст характеризуется значительными изменениями

в строении тела и протекания физиологических процессов. Первая неравномерность развития: неравномерное развитие скелета, при быстром росте позвоночника и конечностей наблюдается отставание и развитии грудной клетки. Она становится узкой по сравнению с удлинённым телом. В то же время наблюдается диспропорция в развитии костей и мышц. Трубчатые кости опережают в своем развитии мышцы, которые, вследствие своей эластичности, вытягиваются, что приводит к нарушению координации. Следующая неравномерность - в период полового созревания увеличивается мышечная сила, которая еще не сопровождается развитием мышечной выносливости — это расхождение нередко является причиной мышечного напряжения. У детей в 11-15 лет наиболее ярко проявляется несоответствие между ростом тела, развитием легочного аппарата и сердечно-сосудистой системой. Грудная клетка у подростка узкая и жизненная емкость легких (ЖЕЛ) не соответствует общему весу, поэтому подростки часто испытывают своеобразное ощущение неполного вдоха. Отстает от общего роста и сердечно-сосудистая система: увеличение диаметра артерий не соответствует увеличению размера сердца, что может вызвать неравномерное снабжение мозга кровью. Частое кислородное голодание мозга вредит быстрой утомляемостью, снижением работоспособности, раздражительностью. [70]

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

В 11-15 лет существенно изменяется содержание деятельности. Учение продолжает влиять на развитие личности, но ведущей становится социально-значимая деятельность. В этом возрасте дети активно ищут дополнительные внешкольные интересы. Главным новообразованием данного возраста является чувство взрослости, оно характеризуется активным стремлением подростка избавиться от всего детского, заявить права на самостоятельность и уважение своей личности. [19]

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

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

Подростковый возраст характеризуется повышенной эмоциональной возбудимостью, импульсивностью, быстрой сменой настроения, склонностью к аффектам. [1]

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

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

Продолжает формироваться самооценка. В подростковом возрасте многие достигают высоких результатов, и так как оценка не сформировалась, нужно работать с ребенком, не перехваливать его и ставить следующую цель, чтоб он знал к чему стремиться. [18]

Поведение подростка регулируется его самооценкой, а самооценка формируется в ходе общения с окружающими людьми. Но самооценка младших подростков противоречива, недостаточно целостна, поэтому и в их поведении может возникнуть много немотивированных поступков. Первостепенное значение в этом возрасте приобретает общение со сверстниками. Общаясь с друзьями, младшие подростки активно осваивают нормы, цели, средства социального поведения, вырабатывают критерии оценки себя и других, опираясь на заповеди «кодекса товарищества». Внешние проявления коммуникативного поведения подростков весьма противоречивы. С одной стороны, стремление во что

бы то ни стало быть такими же, как все, с другой — желание отличиться любой ценой; с одной стороны, стремление заслужить уважение и авторитет товарищей, с другой — бравирование собственными недостатками. Страстное желание иметь верного близкого друга сосуществует у младших подростков с лихорадочной сменой приятелей, способностью моментально очаровываться и столь же быстро разочаровываться в бывших «друзьях на всю жизнь». [44]

Главное значение получаемых в школе отметок состоит в том, что они дают возможность занять в классе более высокое положение. Но если положение можно занять за счет проявления других качеств — ценность отметок падает. Учителей ребята воспринимают через призму общественного мнения класса. Поэтому подростки идут на конфликт с учителями, нарушают дисциплину и, чувствуя молчаливое одобрение одноклассников, не испытывают при этом неприятных субъективных переживаний. [19]

Подросток во всех отношениях обуреваем жадой «нормы» — чтобы у него было «как у всех», «как у других». Но для этого возраста характерна как раз диспропорция, то есть отсутствие «норм». Разница в темпах развития оказывает заметное влияние на психику и самосознание.

Сравнивая развитие рано (акселераты) и поздно созревающих мальчиков-подростков, можно прийти к выводу, что первые имеют ряд преимуществ перед вторыми. Мальчики-акселераты увереннее чувствуют себя со сверстниками и имеют более благоприятный образ «Я». Раннее физическое развитие, давая преимущества в росте, физической силе и то по, способствует повышению престижа у сверстников и уровня притязаний. [20]

Именно в этот период происходит интенсивное развитие внутренней жизни; наряду с приятельством возникает дружба. Меняется содержание писем, которые теряют свой стереотипный и описательный характер, в них

появляются описания переживаний; делаются попытки вести интимные дневники и начинаются первые влюбленности. [19]

Резко выраженные психологические особенности подросткового возраста получили название «подросткового комплекса». «Подростковый комплекс» включает перепады настроения — от безудержного веселья к унынию и обратно — без достаточных причин, а также ряд других: полярных качеств, выступающих попеременно. Чувствительность к оценке посторонними своей внешности, способностей, умений сочетается с излишней самонадеянностью и беспелляционными суждениями в отношении окружающих. Сентиментальность порою уживается с поразительной черствостью, болезненная застенчивость — с развязностью, желание быть признанным и оцененным другими — с показной независимостью, борьба с авторитетами, общепринятыми правилами и распространенными идеалами — с обожествлением случайных кумиров, а чувственное фантазирование — сухим мудрствованием. Подростки исключительно эгоистичны, считают себя центром вселенной и единственным предметом, достойным интереса, и в то же время в один из последующих периодов своей жизни они не способны на такую преданность и самопожертвование. Они могут страстно любить и оборвать эти отношения так же внезапно, как и начали. С одной стороны, они с энтузиазмом включаются в жизнь сообщества, а с другой — охвачены страстью к одиночеству. Иногда их поведение по отношению к другим людям грубо и бесцеремонно, хотя сами они невероятно ранимы. Их настроение колеблется между сияющим оптимизмом и самым мрачным пессимизмом. Иногда они трудятся с не иссякающим энтузиазмом, а иногда медлительны и апатичны. [1]

Реакция эмансипации — специфически-подростковая поведенческая реакция. Она проявляется стремлением высвободиться из-под опеки, контроля, покровительства старших — родных, учителей, вообще людей

старшего поколения. Она может распространяться на установленные старшими порядки, правила, законы, стандарты их поведения и духовные ценности. Потребность высвободиться связана с борьбой за самостоятельность, за самоутверждение как личности. Эта реакция у подростков возникает при чрезмерной опеке со стороны старших, при мелочном контроле, когда его лишают минимальной самостоятельности и свободы, относятся к нему как к маленькому ребенку.

Проявления реакции эмансипации весьма разнообразны. Она может ощущаться в каждодневном поведении подростка, в желании всегда и везде поступать по-своему, самостоятельно. Одна из крайних форм проявления этой реакции — побеги из дому и бродяжничество, обусловленное желанием «пожить свободной жизнью». Большинство подростков в ответ на вопрос о том, как они принимают решения в повседневной жизни, утверждают, что испытывают трудности, общаясь с родителями, часто конфликтуют с ними. Конфликты могут возникать по поводу повседневных привычек (одежды, времени отсутствия дома). Зачастую они связаны со школьной жизнью (низкая успеваемость, не сделанные уроки, необходимость подготовки к экзаменам) и, наконец, с системами норм и ценностей. Желание снять эмоциональную зависимость от родителей гораздо больше выражено у мальчиков, чем у девочек. [21]

Подросток видит перспективу своей полезности для других в обогащении собственной индивидуальности. Но расхождение между стремлениями подростка, связанными с осознанием своих возможностей, утверждением себя как личности, и положением ребенка-школьника, зависимого от воли взрослого, вызывает углубление кризиса самооценки. Даже по сравнению с началом 1970-х годов появилось больше подростков, у которых преобладает негативная самооценка, что влияет на общий жизненный тонус детей. Четко проявляется неприятие оценок взрослых независимо от их правоты. Причина кроется прежде всего в отсутствии



должных условий для удовлетворения обостренной потребности подростка в общественном признании. Это оборачивается искусственной задержкой личностного самоопределения, находит отражение, в частности, в тяге к интимно-личностному и стихийно-групповому общению со сверстниками, к появлению разного рода подростковых компаний, неформальных групп. В процессе стихийно-группового общения устойчивый характер приобретают агрессивность, жестокость, повышенная тревожность, замкнутость и прочее. [61]

На основе готовности к труду у подростка формируется осознанное стремление применить свои возможности, проявить себя, включая качественно новые отношения с обществом, выражая свою общественную сущность. Чувство взрослости, занимающее одно из самых существенных мест во внутренней позиции подростка, состоит в том, что он уже не хочет, чтобы его считали ребенком, он претендует на роль взрослого. Но реализовать данную потребность в серьезной деятельности школьник, как правило, не может. Отсюда стремление к «внешней взрослости», которая проявляется в изменении внешнего облика в соответствии с модой взрослых» в преувеличенном интересе к проблемам пола, курению, употреблении спиртных напитков и т. д. Следует учесть, что повышенное внимание подростка к своей внешности связано с вполне определенными особенностями психического развития ребенка в этот период, со сменой ориентации подростков со взрослых на сверстников. Поэтому подростку очень важно отвечать тем нормам, которые приняты в их среде. Учитель должен развивать в подростках «социальную взрослость» путем включения их в самоуправление, в активную общественно полезную деятельность. [28]

У подростков наблюдается стремление более углубленно понять себя, разобраться в своих чувствах, настроениях, мнениях, отношениях. Жизнь подростка должна быть заполнена какими-то содержательными

отношениями, интересами, переживаниями. Именно в подростковом возрасте начинает устанавливаться определенный круг интересов, который постепенно приобретает известную устойчивость. Круг интересов является психологической базой ценностных ориентаций подростка. Развивается интерес к психологическим переживаниям других людей и к своим собственным. [33]

Обучающийся рассчитывает, что оценке должен подлежать не только итог его труда, но и его собственный вклад, отличный от достигнутого другими. Он рассматривает результат своего труда как объективное свидетельство личных достижений. И когда его достижения не признаются учителем, учащийся переживает это как психологический дискомфорт, источник которого в пренебрежении другими людьми тем, что, по его убеждению, надежно закреплено в достигнутом им результате. Если на начальном этапе обучения (для младших школьников) основным критерием вложенного ими в дело труда служит израсходованное время, то на следующем этапе (в третьем-четвертом классах) наряду с фактором времени выдвигаются другие критерии, характеризующие отношение к делу, с которым оно выполнялось: добросовестность, старательность, усидчивость и прочее. И, наконец, на последнем этапе (до восьмого класса) в структуре оценки учащимся своего труда определяющими становятся такие критерии, как степень трудности и проблемности решаемой задачи, самостоятельность и творчество, проявленные в процессе ее решения, выход за пределы заданных стандартов. [19]

Оставляя без внимания изобретательность школьника, нахождение им самостоятельных способов выполнения задания, внесение элементов новизны, учитель не разграничивает ролевое (в смысле выполнения роли учащегося) и личностное в поведении ребенка и тем самым не использует оценку с целью формирования у детей личностно-творческого начала их учебного труда. Личность не только формируется, но и самоутверждается

в труде. В тех случаях, когда между ее собственной оценкой достигнутых результатов и оценками этих же результатов со стороны «значимых других» намечаются расхождения, учащийся начинает испытывать ущербность, что отрицательно сказывается на общем развитии его личности.

В 12–14 лет в психологическом развитии многих детей наступает переломный момент, известный под названием «подросткового кризиса». Внешне он проявляется в грубости и нарочитости поведения подростка, в стремлении поступать наперекор желанию и требованию взрослых, в игнорировании замечаний, замкнутости и т. д. Подростки, как правило, претендуют на роль взрослого человека. Их не устраивает отношение к себе как к детям, они хотят полного равноправия со взрослыми, подлинного уважения. Иные отношения их унижают и оскорбляют. [28]

Подростковый возраст наиболее чреват возникновением разнообразных нарушений у детей, в том числе и нарушений учебной деятельности. У подростков количество случаев психогенной школьной дезадаптации по сравнению с младшими школьниками возрастает. Это объясняется громадным скачком в развитии психики. Психогенная школьная дезадаптация младших подростков, как правило, связана с нарушениями общения школьников с кем-то из значимых для них людей. Чаще всего это нарушения в общении со сверстниками. Общение со значимыми людьми является источником возникновения различных переживаний. Негативные переживания, возникающие при общении подростка с одними людьми, могут компенсироваться позитивными переживаниями, возникающими в ходе общения с другими. Поэтому конфликты с одноклассниками зачастую и не приводят к возникновению психогенной школьной дезадаптации, если подросток компенсирует свои потери в удовлетворяющем его общении с учителями или родителями, также связанном со школой. Вероятность возникновения дезадаптации

возрастает, если подростку не будет предоставлена возможность для компенсаторного общения или если он обретет его в асоциальной среде. С другой стороны, удовлетворяющее младшего подростка общение с товарищами является одним из лучших средств компенсации нарушений его общения в семье и с учителями. [70]

В 12-13 возрасте пути компенсации неудовлетворенности своим положением в системе взаимоотношений со взрослыми обычно следующие: стремление к снижению ценности желаемого общения; стремление к замещающей деятельности; погружение в мир фантастических образов; фрустрация в форме агрессии или ухода от общения. Для старших подростков более свойственны такие формы негативного отношения к взрослому, как реакция оппозиции (демонстративные действия негативного характера), реакция отказа (неподчинение требованиям), реакция изоляции (стремление избежать нежелательных контактов). Овладение нормами дружбы — важнейшее приобретение ребенка в подростковом возрасте. Преодоление конфликтов между одноклассниками заключается в создании таких объективных условий в коллективе, когда каждый подросток будет поставлен перед необходимостью развивать в себе качества хорошего товарища. Хорошие результаты дает совместная деятельность и переживание конфликтующими сторонами успеха общей деятельности. Организуемая деятельность должна быть значимой для коллектива и соответствовать возможностям включенных в нее подростков. [19]

## **1.2. Эмоциональные и психологические состояния в спортивно-физкультурной деятельности**

Состояние – реакция функциональных систем организма в целом на

внешние и внутренние воздействия, направленная на сохранение целостности организма и обеспечение его жизнедеятельности в конкретных условиях обитания.

Тревога - эмоциональное состояние спортсмена, возникающее в ситуациях неопределенной опасности и проявляющееся в ожидании события, интересующего спортсмена, по исходу своему неизвестного (приятным оно будет или неприятным) и потому его волнующего. Тревога - это первая эмоциональная реакция при стрессе. [16]

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

Показателями тревоги могут быть: ощущение беспомощности; общая дезорганизация деятельности, нарушающей ее направленность и результативность; затруднения в дыхании: чувство стеснения в горле и груди; сильное сердцебиение; повышение АД и ЧСС; уменьшение слюноотделения; рвота; потение; тремор; частый диурез. [22]

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

Утомление - функциональное состояние организма спортсмена, вызванное умственной или физической работой, при которой наблюдается временное снижение работоспособности в связи с длительным воздействием нагрузок. [54]

Реакции на фрустрацию:

1 - досада на себя;

2 - злость на других;

3 - обесценивание предъявляемой задачи («задача неразрешимая, никто не может придумать ответа»);

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

5 - депрессия.

Психическое состояние - это психическая деятельность в определенном промежутке времени, показывающая особенности протекания психических процессов, детерминированных условиями внешней среды и особенностями личности. [14]

К неблагоприятным психическим состояниям относятся:

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

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

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

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

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

и частоты дыхательных движений. Состояние тревожности усугубляется неуверенностью спортсмена. [14]

Состояние страха - это состояние возникает перед выполнением опасных спортивных упражнений (возможность срыва и получения травмы) и перед встречей с сильным соперником (бокс, борьба и т.п.). Симптомы состояния страха следующие: увеличение частоты сердечных сокращений, побледнение или покраснение кожных покровов, расширение зрачков, оцепенение, дрожь, заторможенность. Следует иметь в виду, что на протекание состояния страха и на его симптомы влияют личностные особенности спортсмена (свойства нервной системы, волевые качества). [47]

Состояние монотонии наиболее характерно для марафонцев, лыжников, конькобежцев, гребцов, штангистов, велосипедистов и др. Для состояния монотонии характерно: падение интереса к тренировочной работе, преждевременная усталость, ослабление внимания, чувство неудовлетворенности, сонливость, увеличение времени сложной реакции, реагирование на ложные выпады противника, укорочение времени простой реакции. [23]

Состояние психического пресыщения. Это состояние, как правило, появляется вслед за монотонией, но может возникать и самостоятельно. К симптомам этого состояния относятся: возбужденность, раздражительность, отвращение к выполняемой работе, укорочение времени сложной реакции, снижение частоты сердечных сокращений, дыхания, вентиляции легких и энергозатрат. [66]

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

положительные, так и отрицательные сдвиги в выполняемой деятельности. Динамика состояния стресса обусловлена свойствами нервной системы. Уровень достижений спортсмена в состоянии стресса определяется степенью развития стресса и силой нервной системы. [14]

Состояние неуверенности в успешном выступлении является результатом оценки спортсменом предстоящей соревновательной ситуации. Если спортсмен уверен в успешном выступлении на соревновании, то запланированный им результат, как правило, достигается. Состояние неуверенности (низкой уверенности) отрицательно сказывается на предстоящей деятельности, запланированный результат не достигается. [20]

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

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

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

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

Эмоциональная устойчивость - положительное психическое качество, спортсмена в ответственные моменты спортивной борьбы достигает оптимальной степени интенсивности, стабильности и устойчивой направленности на решение спортивных задач. [2]



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

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

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

### **1.3. Методы и методики психологической саморегуляции**

Под психорегуляцией понимается комплекс мероприятий, направленных на формирование у спортсмена психического состояния, способствующего наиболее полной реализации его потенциальных возможностей. Психофизиологической основой такого состояния служит оптимальное соотношение рабочей (эрготропной) и восстановительной (трофотропной) систем. [27]

Существует множество методов психорегуляции, которые можно квалифицировать следующим образом:

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

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

Далее в работе мы рассмотрим методы психической саморегуляции, не забывая говорить о том, что некоторые из методов, к сожалению, подходят далеко не всем. Есть люди, которые не могут последовательно использовать

предлагаемые формулы самовнушения. При определенных недугах у них возникает неверие в данный способ самовнушения. Поэтому из большого числа методов саморегуляции надо выбирать те, которые наиболее близки индивидуально, более импонируют спортсмену и помогают ему в конечном итоге найти, что называется «ключ к себе». [51]

Особое место в регуляции психических состояний спортсмена занимает саморегуляция. Она предлагает воздействие человека на самого себя с помощью слов, мысленных представлений и их сочетания. Различают убеждение и самовнушение. Самоубеждение – это воздействие на самого себя с помощью логически обоснованных доводов, на основе познания законов природы и общества. Самовнушение – это способ воздействия, основанный на вере, на доверии к источнику, когда истина принимается в готовом виде, без доказательств, но от этого она не становится менее значительной, чем познанная истина. С помощью средств саморегуляции можно управлять процессами, которые в обычных условиях регуляции не поддаются. В качестве примера приведем общеизвестные достижения йогов в регуляции обмена веществ, работы сердца, температуры тела. В культуре и науке народов мира накоплены обширные сведения о саморегуляции. [11]

Методы психической саморегуляции можно квалифицировать на вербальные и невербальные. К вербальным методам относится аутогенная тренировка и её модификации, «наивные» методы саморегуляции и простейшие методы саморегуляции. К невербальным методам саморегуляции относятся аппаратурные и безаппаратурные. Аппаратурные невербальные методы в свою очередь делятся на контактные и бесконтактные. Безаппаратурные невербальные методы саморегуляции включают все «наивные», простейшие методы и идеомоторную тренировку

В спорте чаще всего используют четыре разновидности психической саморегуляции. Это аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка,

психологическая тренировка и идеомоторная тренировка. Они являются методами психической саморегуляции.

*Аутогенная тренировка* – состоит из двух ступеней: низшей и высшей. Низшая ориентирована на снятие психического напряжения, успокоения. Высшая предполагает переход человека в особое состояние – надежды, доверия, веры в безграничные возможности организма по преодолению болезней и различных недостатков характера, по формированию желательных психологических качеств. При этом человек не представляет, каким путем может быть достигнуто желаемое, полностью полагаясь на возможности своего организма. Степень овладения данным методом зависит от разработки своеобразной лестницы словесных формул, шагая по ступенькам которой, человек переходит от исходного психического состояния к необходимому для здоровья, высших спортивных достижений, развитию психики. [72]

*Психорегулирующая тренировка* – есть вариант аутогенной тренировки, адаптированной к условиям занятий спортом. Она адресована людям, хорошо владеющим релаксацией мышц, практически здоровым, уделяющим большое внимание развитию координации движений. В связи с этим в психорегулирующей тренировке не применяются формулы преодоления этого чувства (если оно всё-таки возникает). Главной задачей психорегулирующей тренировки является управление уровнем психического напряжения. [3]

*Психомышечная тренировка* – метод психического самовнушения, при котором работа мозга сосредоточена в основном на «тренировке представлений». Психологическая тренировка направлена на совершенствование двигательных представлений главным образом за счет сосредоточения внимания и обеспечения сознательного контроля движений. Методика более проста в сравнении с аутогенной и психорегулирующей тренировкой, доступна юным спортсменам. В ней используются разработки

различных школ психотренинга, в частности, дыхательные упражнения, максимальное напряжение мышц и покой после него, а также закрывание глаз. В психомышечной тренировке выделяются четыре ступени перехода к расслаблению и от него к активации: общая перестройка с гармонизацией состояния, целенаправленная психомышечная регуляция, общее расслабление мышц тела и активация, обусловленная характером деятельности. [6]

*Идеомоторная тренировка* – состоит в сознательном активном представлении техники движений. В идеомоторной тренировке принято выделять три основных функции представлений: программирующую, тренирующую и регуляторную. Первая базируется на представлении идеального движения, вторая на представлениях, облегчающих освоения навыка, третья – на представлениях о возможной коррекции, контроля движений и связях отдельных элементов. В соответствии с этим разработана и структура идеомоторной тренировки, включающая внутреннюю актуализацию (фазы экспозиции, обсервации, идеомоторная) и внешнюю реализацию (фазы имитации и практической тренировки). Идеомоторная тренировка – планомерно повторяемое, сознательное, активное представление и ощущение осваемого спортивно-технического навыка. Она может применяться на всех этапах подготовки спортсмена. Активное представление реально выполняемых двигательных навыков способствует овладению и их укреплению, корректированию, а также ускорению совершенствования. [12]

Представление движений можно квалифицировать следующим образом:

- как правильно картину (образец) реальных действий, которые будучи программной деятельностью выполняют программирующую функцию;
- как образ, который помогает процессу освоения движения и выполняет, таким образом, тренирующую функцию;

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

Механизм воздействия идеомоторной тренировки выражается в том, что использование мышечного потенциала происходит неосознанное и невидимое иннервация мышц, импульсная структура которой соответствует ощущаемым представляемым или воображаемым. Сегодня общепринято, что каждый процесс обучения состоит из звеньев обратной связи, информирующие о достигнутом эффекте и обеспечивающим благодаря внесению поправок достижению поставленной цели. [71]

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

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

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

При разработке индивидуальной эффективности идеомоторных программ важно учитывать ряд моментов:

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

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

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

В спортивной деятельности с психологическими целями используют и ряд других методик: «наивная» психорегуляция (талисманы, ритуалы, разминки и т.д.), музыкальное сопровождение и функциональная музыка, контроль состояния голоса, дыхательные упражнения, специальные психорегулирующие комплексы физических упражнений. [16]

«Наивная» психорегуляция – в отличие от научно-обоснованных психорегулирующих методов, вырабатываются «наивные» приемы на основании субъективного опыта спортсмена при выполнении нагрузки на тренировке и соревнованиях. Часто они являются результатами ситуаций, связанной с пережитым успехом, достижением цели, оправдавшим их эффективность. Содержание их может так же определяться примером других опытных спортсменов или тренера. Примеры «наивной» психорегуляции в большей степени обусловлены личностными особенностями спортсмена и не

всегда могут быть рекомендованы другому человеку без предварительной проверки или коррекции. Эффект этих приемов оценивается спортсменом субъективно и не всегда проверяется объективными научными методами исследования. Приемы «наивной» психорегуляции при многократном применении в одних и тех же или сходных ситуациях в ряде случаев начинают выполнять функцию разнообразных поведенческих программ. Как правило, эффект применения этих приемов проявляется немедленно. [47]

Эффективность «наивных» методов зависит от отождествления целей спортсмена с содержанием упражнений, от физической нагрузки, уровня подготовленности спортсмена и его индивидуального ракурса, постановки проблемы. Применение методов «наивной» психорегуляции усиливает стимулирующую и ориентирующую регуляцию и в меньшей степени влияет на осуществление самого процесса спортивной деятельности, т.е. на управление выполнением движений. В сферу влияния «наивной» психорегуляции входит усиление позитивных и исключение негативных установок и предложений относительно самого себя, соперника, ожидаемого результата, условий и места проведения соревнований. Сюда же относятся и формы психического самовнушения, направленные на преодоление страха, монотонности, антипатии. «Наивная» психорегуляция влияет на мобилизацию работоспособности в ходе соревнований (преодолеть себя). При этом особенно целесообразно активируются эмоционально-волевые установочные процессы. Тренировочные формы и методы «наивной» саморегуляции используются преимущественно в фазе непосредственной подготовки к соревнованиям, но могут применяться и для подготовки к высоким тренировочным нагрузкам. [32]

Простейшие методы саморегуляции. В отличие от «наивных» их надо специально тренировать. Они интересны тем, что естественны для каждого человека, присущи его обычному поведению. Они могут быть вербальными и невербальными. К первой относятся методы самоубеждения, самоприказа,

приемы психической защиты, основанные на фантазии, рационализации и замечании. К невербальным методам относятся дыхательные и мимические упражнения, упражнения, основанные на вызове специальных мышечных ощущений и т.д. Хотя эти методы естественны для поведения человека, их надо специально тренировать, доводя до автоматизма, до такого состояния, когда пусковым стимулом к их применению будет изменившееся функциональное состояние спортсмена. [48]

К простейшим методам саморегуляции относят:

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

Аппаратурные невербальные методы саморегуляции. Бывают контактные и бесконтактные. К аппаратурным контактными методами саморегуляции относятся все те, когда спортсмен сам использует приборы типа ПЭЛАНА (прибор электроанальгезии) и ЛЭНАР (лечебный электронаркоз), помогающие ему достичь эффекта расслабления, избавиться от неприятных эмоций и чувств. К этим методам относятся аудиосредства (музыка, специальные шумы, если их прослушивание осуществляется индивидуально через наушники). Сюда же относятся методы, построенные на принципах биологической обратной связи. Строго говоря, они предназначены в первую очередь для контроля за изменением вегетативных функций (частота сердечных сокращений, электрокожного сопротивления, артериального давления крови и ряда других), произвольное управление которыми затруднительно. Однако применение принципа биологической



обратной связи делает саморегуляцию более наглядной. Сами приборы при этом выходят за рамки контролеров эффекта, они становятся и средством, влияющим на процесс самоуправления. Аудиовизуальные средства становятся бесконтактными, как только они начинают действовать дистанционно, подчиняясь, однако, управляющим влиянием самого спортсмена. 59]

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

#### **1.4. Средства и методики развития скоростных способностей в баскетболе**

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

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

Все двигательные реакции, совершаемые человеком, делятся на две группы: простые и сложные. *Простая реакция* представляет собой латентное время реагирования известным движением на заранее обусловленный сигнал (старт в беге на выстрел или команду). Латентное время простой реакции у взрослых, как правило, не превышает 0,3 сек. Простая двигательная реакция имеет большое значение в тех видах двигательной деятельности, где результат во многом зависит от быстроты начала движения (спринт, игры, стрельба, фехтование). В обычной жизни также встречается немало случаев,

требующих мгновенного реагирования, особенно в экстремальных ситуациях – на транспорте, производстве и т.п.

*Сложная двигательная реакция* делится на два вида:

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

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

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

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

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

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

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

К таким комплексным формам проявления относятся:

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

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

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

Уровень развития и проявления скоростных способностей зависит от следующих факторов:

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

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

3. Эффективности внутримышечной и межмышечной координации.

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

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

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

7. Возраста и пола.

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

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

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

Задачи развития скоростных способностей. *Первая задача* состоит в необходимости разностороннего развития всех форм проявления скоростных способностей (быстрота реакции, частота движений, скорость одиночного движения, быстрота целостных действий). Для педагога по физической культуре и спорту важно не упустить младший и средний школьный возраст

– сенситивные (особенно благоприятные) периоды для эффективного воздействия на эту группу способностей.

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

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

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

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

Для развития скоростных и скоростно-силовых способностей в 5-9 классе на уроках баскетбола включают в задания различные перемещения: бег с ускорением; изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений; передвижения приставными и скрестными шагами в

стороны, спиной вперед; подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча, игровые упражнения.

*Парные упражнения с мячом для развития двигательной реакции.*

У каждого партнера по мячу. Одновременные броски мячей друг другу

1. Оба мяча у одного из партнеров

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

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

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

*Упражнения в тройках для развития реакции*

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

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

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

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

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

## **Выводы по главе:**

1) Подростковый возраст наиболее чреват возникновением разнообразных нарушений у детей, в том числе и нарушений учебной деятельности. У подростков количество случаев психогенной школьной дезадаптации по сравнению с младшими школьниками возрастает. Это объясняется громадным скачком в развитии психики. Психогенная школьная дезадаптация младших подростков, как правило, связана с нарушениями общения школьников с кем-то из значимых для них людей. Чаще всего это нарушения в общении со сверстниками. Общение со значимыми людьми является источником возникновения различных переживаний.

2) Спортивные игры – наиболее широко применяемые учителями физической культуры упражнения разностороннего воздействия на все основные компоненты скоростных способностей. Например, в процессе занятий баскетболом (выполняя индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные действия) развиваются и быстрота реакции, и скорость одиночного движения, и быстрота выполнения действий в целом.

3) Главная задача развития скоростных способностей состоит в необходимости разностороннего развития всех видов в сочетании с приобретением двигательных умений и навыков, которые осваивают дети во время обучения в школе.



## ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1. Методы исследования

В нашем исследовании мы использовали следующие методы исследования:

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

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

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

#### **Бег 30м с высокого старта.**

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

#### **Челночный бег 3x10.**

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

пробегают в обратном направлении последний отрезок. Время фиксируется секундомером.

#### **Передача мяча в паре на время.**

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

#### **«Змейка» 20м с ведением мяча.**

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

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

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

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

## 2.2 Организация исследования

Организация эксперимента: с февраля 2021 по ноябрь этого же года, в МАОУ СОШ №158 «Грани» г. Красноярск. В эксперименте приняли участие 50 мальчиков и девочек двух 6-х классов в возрасте 12–13 лет: 1-й класс – экспериментальный, 2-й класс – контрольный.

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

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

Таблица – 1 Сравнение показателей скоростной подготовленности в экспериментальной и контрольной группах до эксперимента (n=25)

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

Исследование состояло из 3 этапов:

I этап (сентябрь 2020 - декабрь 2020 год) – анализ научно-методической литературы по теме исследования.

II этап (январь 2021 год)–определение уровня развития скоростных качеств и разработка экспериментальной методики.

III этап (февраль 2021 – ноябрь 2021 год)–проведение педагогического эксперимента, анализ полученных результатов, написание дипломной работы

### ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ РАЗВИТИЯ СКОРОСНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ 6-Х КЛАССОВ НА ПРИМЕРЕ БАСКЕТБОЛА

#### 3.1. Обоснование методики психологической саморегуляции развития скоростных способностей в баскетболе обучающихся 6-х классов

До начала педагогического эксперимента нами было осуществлено тестирование скоростной подготовленности в контрольной и экспериментальной группах. Это было необходимо для того, чтобы убедиться в необходимости внедрения методики психологической саморегуляции развития скоростных способностей обучающихся 6 классов на уроках по физической культуре.

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

Таблица 1

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

Название методики	Группа	После эксперимента ( $X \pm m$ )	T	P факт.
Бег 30 м (с)	К	5,60 ± 0,05	2,05	>1,49
	Э	5,48 ± 0,06		
Челночный бег 3*10м (с)	К	9,10 ± 0,10		>1,65
	Э	9,31 ± 0,08		

Передача мяча в паре на время(кол-во)	К	11,2 ± 0,34		>0,62
	Э	11,0 ± 0,31		
«Змейка» 20м с ведением мяча(с)	К	7,5 ± 0,08		>0,38
	Э	7,6 ± 0,08		

Результаты исследования подтверждают необходимость внедрения экспериментальной методики, так как скоростные способности обучающихся 6 классов недостаточно развиты.

Следует отметить, что при изучении научно-методической литературы по теме исследования, мы выявили, что обучающиеся 6 классов подвержены сильному психологическому влиянию различных посторонних факторов, что объясняется возрастными особенностями становления психологической саморегуляции.

### **3.2. Разработка методики психологической саморегуляции развития скоростных способностей в баскетболе обучающихся 6-х классов**

Выявленная нами методика психологической саморегуляции развития скоростных способностей в баскетболе заключается в следующем: табл. 2.

1. В подготовительной части урока применялись упражнения направленные на сосредоточение, концентрации внимания;
2. В основной части урока применялись упражнения на развитие скоростных способностей.
3. В заключительной части урока применялись релаксационные упражнения, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

## Экспериментальная методика психологической саморегуляции развитие скоростных способностей в баскетболе

№ Урока	Подготовительная часть-комплекс упражнений на развитие внимания	Основная часть-комплекс упражнений на развитие скоростных способностей	Заключительная часть-комплекс упражнений на расслабление, дыхание и растягивание
1	Упражнение «ведение через строй стульев»	Упражнение «Кто дальше положит кубик?»	Упражнение «Потягивание»
2	Упражнение «ведение по сигналам»	Упражнение «рывок к мячу»	Упражнение «Солнышко»
3	Упражнение «Ведение с сопровождением»	Упражнение «смена фишек»	Упражнение «воздушный мяч»
4	Упражнение - ведение через строй стульев	Упражнение «Челночный бег с ведением мяча»	Упражнение «Гора с плеч»
5	Упражнение «ведение по сигналам»	Упражнение «Передача мяча в стену»	Упражнение «Потягивание»
6	Упражнение «Ведение с сопровождением»	Упражнение «Челночный бег с ведением мяча» Эстафета	Упражнение «Солнышко»
7	Упражнение - ведение через строй стульев	Упражнение «рывок к мячу»	Упражнение «Гора с плеч»
8	Упражнение «ведение по сигналам»	Упражнение «смена фишек»	Упражнение «воздушный мяч»

*Упражнения, направленные на сосредоточения и переключения внимания*

### **1. Упражнение «Ведение через строй стульев»**

Выполнение:

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

б) команда выстраивается в колонну по одному лицом к стульям (мяч у первого игрока);

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

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

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

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

## **2. Упражнение «ведение по сигналам»**

Выполнение:

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

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

Игроки должны держать голову поднятой и следить за указаниями тренера. Игрок, допустивший ошибку, кладет мяч на пол и бежит определенное количество кругов, предварительно установленное тренером.

## **3. Упражнение «Ведение с сопровождением»**

Выполнение:

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

б) направляющий каждой из колонн начинает вести мяч в сопровождении партнера; пройдя несколько шагов, игрок, ведущий мяч,



быстро останавливается, передает мяч сопровождающему и сам занимает его место.

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

*Упражнения на развитие скоростных способностей*

### **1. Упражнение «Кто дальше положит кубик?»**

Выполнение:

Обучающийся становится в центральный круг площадки, подбрасывает баскетбольный мяч вверх, выбегает из центрального круга площадки, положить на пол, возможно, дальше от круга кубик и вернувшись в круг, успеть поймать мяч на лету. И так по очереди. Выигрывает тот, кто сумеет положить кубик дальше всех.

### **2. Упражнение «рывок к мячу»**

Выполнение:

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

### **3. Упражнение «смена фишек»**

Выполнение:

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

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

### **4. Упражнение «Челночный бег с ведением мяча»**

Выполнение:

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

### **5.Упражнение «Передача мяча в стену»**

Выполнение:

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

## **Релаксационные упражнения, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление**

### **1. Упражнение« Потягивание»**

Лежа на спине, носки, голени и пятки касаются друг друга, руки вытянуты вдоль тела и свободно лежат ладонями к полу. Носки вытянуть, но без напряжения, затем потянуть носки на себя, чтобы растянулись задние мышцы ног.

### **2.Упражнение «Солнышко»**

Основная стойка: ноги на ширине плеч руки вперед с мячом в руках .

1-4 – поворот туловища вправо с выдохом

5-8- подъем через право со вдохом.

### **3.Упражнение «воздушный мяч»**

По сигналу учителя, ребята берутся за руки и образуют круг близко друг к другу. На вдохе ребята надувают имитированный мяч и образуют круг на вытянутых руках. На выдохе мяч сдувают и становятся ближе друг к другу в центре.

### **4. Упражнение« Гора с плеч»**

Контроль осанки, сброс психо-мышечного напряжения в области плечевого пояса и спины, создание внутренней уверенности. Максимально резко поднять плечи, широко развести их назад и опустить.

### **3.3. Оценка эффективности методики психологической саморегуляции развития скоростных способностей в баскетболе обучающихся 6-х классов**

Сравнительный статистический анализ проведенного педагогического эксперимента показал, что все педагогические тесты направленные на развитие скоростных способностей в экспериментальной группе достоверно выше чем в контрольной группе ( $P < 0,05$ ), таблица 2.

Таблица 2.

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

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

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

Таблица 3

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

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

Сравнительный анализ развития общего уровня психологической саморегуляции (ОУС) за октябрь и декабрь по классификации В.И. Моросанова (табл.5) показала, что в декабре в экспериментальной группе 32% (n = 8) учащихся достигли высокого уровня ОУС. В октябре не наблюдалось высокого уровня ОУС. Средний уровень ОУС в октябре составил 60%, в декабре - 40%. Низкий уровень ОУС в октябре составил 40%, в декабре - 28%, см.табл.5.

Таким образом, предложенная нами экспериментальная методика развития скоростных способностей обучающихся 6-х классов с использованием психологической саморегуляции и баскетбольных средств доказала свою эффективность, что позволяет с уверенностью сказать о достижении поставленной цели исследования.

Таблица 4

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

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

Таблица 5

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

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

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведя анализ научно-методической и специальной литературы по влиянию психологической саморегуляции на развитие скоростных способностей обучающихся 6-х классов основной школы в баскетболе, мы выяснили, что поведение подростка регулируется его самооценкой, а самооценка формируется в ходе общения с окружающими людьми. Но самооценка младших подростков противоречива, недостаточно целостна, поэтому и в их поведении может возникнуть много немотивированных поступков. Первостепенное значение в этом возрасте приобретает общение со сверстниками. Особое внимание было обращено на труды В.И. Усакова, Л.К. Сидорова, В.И. Моросановой.

Выявленная нами методика психологической саморегуляции способствующая развитию скоростных способностей обучающихся 6-х классов основной школы с применением средств баскетбола. Методика включила в себя методические приемы, психологические техники и упражнения по развитию психологической саморегуляции.

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

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Brittenham, G. Complete Conditioning for Basketball / G. Brittenham. – Champaign, Ill. : Human Kinetics, 1996. – 247 p.
2. Foran, B. Complete Conditioning for Basketball. National Basketball Conditioning Coaches Association / Bill Foran ; Edited by Robin Pound. – Champaign, IL. : Human Kinetics, 2017. – 205 p. №14. – С. 155-159.
3. Алхасов, Д.С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам: сборник учебно-методических материалов : в 2 ч. / Д.С. Алхасов. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - Ч. 1. - 227 с.
4. Ашмарин В.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М.: Физкультура и спорт, 1978. 223с.
5. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании Б. А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 85 с.
6. Бабушкин, В.З. Подготовка юных баскетболистов /В. З. Бабушкин. –1985.
7. Бабушкин, Г.Д. Психолого-педагогические методики в структуре подготовки спортсменов : учебное пособие / Г.Д. Бабушкин, Б.П. Яковлев ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2015. - 228 с.
8. Багадирова, С.К. Основы психорегуляции в спортивной деятельности: учебное пособие / С.К. Багадирова. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 198 с.
9. Баскетбол: поурочная учебная программа для школ, М.: Физкультура и спорт, 1982. – 34 с.
10. Башкин, С.Г. Уроки по баскетболу С. Г. Башкин. – М.: Физкультура и спорт, 1996. – 83 с.
11. Бондарь, А.Н. Учись играть в баскетбол А. Н. Бондарь. 1986. – 56 с.

12. Возрастная психология и психология развития=Developmental psychology : учебное пособие / Г.В. Гнездилов, А.Б. Курдюмов, Е.А. Кокорева, В.В. Киселев ; отв. ред. В.В. Киселев. - Москва : БИБЛИО- ГЛОБУС, 2017. - 228 с. : табл., схем. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9909576- 2-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=498950>
13. Волков, И.П. Теория и методика обучения в избранном виде спорта : пособие / И.П. Волков. - Минск : РИПО, 2015. - 196 с.
14. Врублевский, Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) : учебное пособие / Е.П. Врублевский. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Спорт, 2016. - 241 с.
15. Выготский Л.С. Психология развития человека. М.: Изд-во Смысл; Изд-во Эксмо, 2015. 1136 с.
16. Гомельский, А.Я. Баскетбол: секреты мастерства: 1000 баскетбольных упражнений А. Я. Гомельский. – М.: 1997. – 145 с.
17. Грасис, А.М. Методика подготовки баскетболистов разрядников А. М. Грасис. – М.: Физкультура и спорт, 1962. – 110 с.
18. Грасис, А.М. Специальные упражнения баскетболистов А. М. Грасис. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 56 с.
19. Губа, В.П. Методы математической обработки результатов спортивно-педагогических исследований : учебно-методическое пособие / В.П. Губа, В.В. Пресняков. - Москва : Человек, 2015. - 289 с.
20. Губа, В.П. Теория и методика современных спортивных исследований : монография / В.П. Губа, В.В. Маринич. - Москва : Спорт, 2016. - 233 с.
21. Дворник, Л. С. Физкультура и спорт Л. С. Дворник., А.А. Хабаров., С. Ф. Евтушенко. \\ Использование отягощений на тренировках, 1999, № 3.
22. Дедулевич М.Н. Методика физического воспитания детей : учебник / М.Н. Дедулевич, В.А. Шишкина. - Минск : РИПО, 2016. - 328 с.



23. Джон Р. Вуден, Современный баскетбол Джон Р. Вуден. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 77 с.
24. Донченко, П.И. Баскетбол юным П. И. Донченко. – Ташкент: 1989. – 104 с.
25. Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону : Издательство «Феникс», 2018. - 448 с. : табл. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7 ; То же [Электронныйресурс]-URL:  
<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>
26. Жбанков, О. В. Физкультура и спорт О. В. Жбанков. \ \ Развитие прыгучести у юных баскетболистов, 1995, № 3.
27. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений Ю. Д. Железняк. – М.: Издательский центр «Академия», 2016. – 264 с.
28. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры Ю. Д. Железняк. – М.: 2019. – 55 с.
29. Жижко Д.В., Шакирова Е.А., Лютенко Т.А. Особенности влияния психологической саморегуляции на развитие скоростных способностей обучающихся основной школы // В сборнике «Адаптация детей и молодёжи к современным социально-экономическим условиям на основе здоровьесберегающих технологий» материалы VII Всероссийской научно-практической конференции. (Абакан, 23 октября 2020 г.) / отв. ред. М.Л. Махрова. - Абакан: Издательство ФГБОУ ВО «Хакасский государственный университет им. Н.Ф. Катанова», 2020. С. 62-63. (Научный руководитель Савчук А.Н.)
30. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена В. М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 66 с.
31. Зельдович, Т.А. Подготовка юных баскетболистов Т. А. Зельдович. – М.: Физкультура и спорт, 1964. – 81 с.

32. Климов С.Е. Дворовый спорт / С.Е. Климов. – Москва: Советский спорт, 2013. – 99 с.
33. Комплексная программа для 1-11 классов общеобразовательных школ с направленным развитием двигательных качеств В. Н. Шаулин., Е. Н. Литвинов. – М.: Физкультура и спорт, 1993. – 34 с.
34. Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности. 2–е изд., М: Ленанд, 2018. 320 с.
35. Корягина, Ю.В. Физиология силовых видов спорта: учебное пособие / Ю.В. Корягина ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра анатомии и физиологии. - Омск : Издательство СибГУФК, 2016. - 60 с.
36. Костикова, Л. В. Баскетбол. Азбука спорта Л. В. Костикова. – М.: 2017. – 81 с.
37. Костихина, Н.М. Педагогика физической культуры : учебник / Н.М. Костихина, О.Ю. Гаврикова ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Изд. 2-е. - Омск : Издательство СибГУФК, 2015. - 296 с.
38. Котляровский-Зубченко, А.А. Все начинается с урока А. А. Котляровский-Зубченко. // Физическая культура в школе. – 2015. № 8. – 15 с.
39. Крылько А. Г. Баскетбол в школе: учебное пособие / А.Г. Крылько. – СПб: АСТ, 2016. – 165 с.
40. Кузин В.В. Баскетбол. Начальный этап обучения / Кузин В.В., Полиевский С.А. – М.: Физкультура и спорт, 2019. – 136 с.
41. Кузнецов В.В., Специальные скоростно - силовые качества и методы их развития., ТиПФК, 1968г., №4.

42. Кучкин С.Н. Методы оценки уровня здоровья и физической работоспособности / Кучкин С.Н. – Волгоград: Волгогр. гос. ин-т физ. культуры, 2016. – 90 с.
43. Лукьяненко В.П. Физическая культура: учебное пособие / Лукьяненко В.П. – Ставрополь: Изд-во СГУ. – 2017. – 224 с.
44. Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991г. - 543 стр.
45. Мельников В.С. Физическая культура: учебное пособие / Мельников В.С. – Оренбург: ОГУ, 2018. – 114 с.
46. Миллер, Л.Л. Спортивная медицина : учебное пособие / Л.Л. Миллер ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Москва : Человек, 2015. - 185 с.
47. Мирошникова, Р.В. Обучение баскетболу / Мирошникова Р.В., Потапова Н.М., Кудряшов В.А. – Волгоград, 2014. – 35 с.
48. Моросанова В.И. Индивидуальные особенности осознанной саморегуляции произвольной активности человека // Вестник Московского Университета. 2014. № 1 (14). С. 36–45.
49. Моросанова В.И. Самосознание и саморегуляция поведения. М.: Институт психологии РАН, 2017. 214 с.
50. Москатова А.К. Отбор юных спортсменов: генетические и физиологические критерии / Москатова А.К. – М.: ГЦОЛИФК, 1992. – 61 с.
51. Москатова А.К. Физиологические факторы спортивной работоспособности и их наследственная обусловленность / Москатова А.К. – М.: ГЦОЛИФК, 1985. – 46 с.
52. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений /Д.И. Нестеровский. – Москва: Академия, 2018. – 336 с.

53. Нестеровский, Д. И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений. / Д.И. Нестеровский – М: «Академия», 2017. – 325 с.
54. Родионов, А.В. Техническая подготовка баскетболистов: Методические разработки / Родионов А.В. – М., 2010. – 27 с.
55. Ростовцев В.Л. Методология организации эффективных двигательных режимов комплексного контроля и тренировки / В.Л. Ростовцев // Вестник спортивной науки. – 2017. – №1. – С. 5-9.
56. Савин, Е.И. Спортивные игры: учебное пособие / Савин Е.И. – М: Феникс, 2016. – 144 с.
57. Сергеева А.И. Система подготовки юных баскетболистов на этапе начальной подготовки в ДЮСШ / Сергеева А.И. // Молодой ученый. – 2015. –
58. Спиринов В.К. Некоторые морфофункциональные характеристики и показатели физического развития детей Северо-Западного региона разного возраста и уровня здоровья / Спиринов В.К. // Теор. и практ. физ.культ. – 2019. – №5. – С. 25-29.
59. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения: учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков. – Москва: Академия, 2010. – 520 с.
60. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков. – М.: Академия, 2010. – 520 с.
61. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков/ Сухарев А.Г. – М.: Медицина, 1991. – 270 с.
62. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2013. – 464 с.
63. Тимушкин А.В. Физиология физического воспитания и спорта: учебное пособие / А.В. Тимушкин. – Балашов: Изд-во Балашов, 2020. – 71 с.

64. Ульянов В.А. Баскетбол. Первые шаги / Ульянов В.А. // Физкультура в школе. – 2019. – №1. – С. 37-40.
65. Федосеев В.В. На уроках баскетбола / Федосеев В.В. // Физкультура в школе. – 2018. – №2. – С. 26-27.
66. Фельдман Г.А. Валеологическая оценка физического развития школьников / Фельдман Г.А. // Валеология. – 1997. – №1. – С. 49-50.
67. Хасин Л.А. Тесты для определения уровня физической подготовленности учащихся 7-17 лет / Хасин Л.А., Громько В.В., Рафалович А.Б. – Малаховка: Моск. гос. акад. физ. культуры, 1999. – 73 с.
68. Хемелик Н.Н. Постарайся попасть в кольцо / Хемелик Н.Н. – М.: Физкультура и спорт, 2015. – 70 с.
69. Хмелик, Н.А. Баскетбол: техническое мастерство / Хмелик, Н.А. – М.: Физкультура и спорт, 2015. – 50 с.
70. Чинкин, А.С. Физиология спорта: учебное пособие / А.С. Чинкин, А.С. Назаренко ; Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. - Москва : Спорт, 2016. - 120 с.
71. Шерстюк А.А. Баскетбол. Основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки: учебное пособие / Шерстюк А.А. – Омск: ОГПУ, 2019. – 60 с.
72. Шерстюк, А.А. Баскетбол: основные технические приемы, методика обучения в группах. Учебное пособие / Шерстюк А.А. – Омск, 2017. – 60 с.
73. Школа Е.О. Валеологическое сопровождение образовательного процесса как условие реализации разноуровневых программ в современной школе: автореф. дис канд. пед. наук / Школа Е.О. – Санкт-Петербург, 1997. 19 с.
74. Эльконин Д. Б. Детская психология. М.: 1990. 427 с.
75. Юдин В.Д. Теория и методика физического воспитания и спорта / Юдин В.Д. – Москва: Инфра-М, 2015. – 280 с.

76. Яхонтов, Е.Р. Баскетбол / Яхонтов Е.Р., Генкин З.А. – М.: Физкультура и спорт, 2018. – 45 с.
77. Яхонтов, Е.Р. Баскетбол и система подготовки спортсменов / Яхонтов Е.Р. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2018. – 52 с.

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

<b>Показатели</b>	<b>Количество пунктов</b>	<b>Коэффициент надежности <math>\alpha</math></b>
Планирование	9	0,76
Моделирование	9	0,60
Программирование	9	0,63
Оценивание результатов	9	0,60
Гибкость	9	0,61
Самостоятельность	9	0,69
Надежность	9	0,75
Общий уровень	52	0,77

Коэффициенты корреляции по  $r$  Pearson между результатами первого и второго тестирования шкал опросника «ССПМ» (2011)

<b>Показатели</b>	<b>Коэффициент корреляции (уровень значимости)</b>
Планирование	0,67 ( $p < 0,001$ )
Моделирование	0,64 ( $p < 0,001$ )
Программирование	0,75 ( $p < 0,001$ )
Оценивание результатов	0,77 ( $p < 0,001$ )
Гибкость	0,80 ( $p < 0,001$ )
Самостоятельность	0,88 ( $p < 0,001$ )

Надежность	0,84 ( $p < 0,001$ )
Общий уровень	0,83 ( $p < 0,001$ )

ка:  $r$  в пределах от 0,69 и до 0,88 при  $p < 0,001$ , что свидетельствует об устойчивости и хорошей воспроизводимости результатов исследования (таблица 2.1.2.3).

*Конструктивная валидность* модифицированной версии опросника была подтверждена значимыми коэффициентами корреляции для шкал «Планирование», «Моделирование», «Программирование»,

«Оценивание результатов», «Гибкость», «Общий уровень саморегуляции с оригинальной версией опросника. Для шкалы «Надежность» рассчитывались коэффициенты корреляции с разработанной ранее шкалой «Надежность» в опроснике «Стиль саморегуляции студентов, ССС». Их статистическая значимость показана в таблице 2.1.2.4.

Следует отметить, что по шкалам «Программирование» и «Оценивание результатов» были значительно улучшены психометрические характеристики за счет изменения от трех до пяти утверждений в каждой. Этим объясняются более низкие корреляции данных шкал между старой и новой версией по сравнению с другими шкалами, в которых было изменено по одному утверждению.

Кроме того, для подтверждения конструктивной валидности шкалы «надежность» на выборке 145 человек (65 спасателей МЧС и 80 студентов) было проведено сравнение между показателями шкалы

«надежность» и показателями экспериментальной методики «Устойчивость саморегуляции действий при слежении за движущимся объектом, УСДО» в компьютеризированной версии (Моросанова, Красников, 2010). Данная методика позволяет выявлять устойчивость продуктивных способов и качеств регуляции в ситуациях с низкой и высокой напряженностью.



Значимые корреляции проявились между показателем шкалы надежности и параметрами экспериментальной методики, в которых моделируются ситуации с максимально высокой степенью психической напряженности: ситуации успеха поощрения, ситуации угрозы/потерь и ситуации максимального риска. В частности, между параметрами надежности саморегуляции в ситуациях успеха, угрозы, риска и опросной шкалой «надежность» коэффициент корреляции R Спирмена находится в диапазонах от 0,209 до 0,312 при  $p < 0,05$ ,  $p < 0,01$ . Проведенные вычисления подтверждают конструктивную (конвергентную) валидность шкалы «надежность». Отсутствие взаимосвязей между шкалой «надежность» и параметрами экспериментальной методики, моделирующей ситуации с низкой степенью психической напряженности, может служить обоснованием дискриминантной валидности.

На последнем этапе была проведена работа по определению *тестовых норм* опросника на основании преобразования «сырых» баллов, полученных путем совпадения с ключом, в стандартизованные показатели (Бурлачук, Морозов, 1999; Наследов, 2007). Для каждой шкалы были рассчитаны критические диапазоны для определения границ низкого, среднего и высокого уровней развития (см. таблицу 2.1.2.5).

Коэффициенты корреляции по r-Pearson между шкалами «Планирование», «Моделирование», «Программирование», «Оценивание результатов» и «Общий уровень саморегуляции» опросника ССПМ (2004) и ССПМ (2011) и шкалой «Надежность» опросника ССС и ССПМ (2011)

Показатели	Коэффициент корреляции (уровень значимости)
Планирование	0,96 ( $p < 0,000$ )

Моделирование	0,96 ( $p<0,000$ )
Программирование	0,63 ( $p<0,000$ )
Оценивание результатов	0,78 ( $p<0,000$ )
Гибкость	0,95 ( $p<0,000$ )
Надежность	0,58 ( $p<0,000$ )
Общий уровень	0,91 ( $p<0,000$ )

*Использование опросника «ССПМ со шкалой надежности» в эмпирических исследованиях*

К настоящему времени с помощью модифицированной версии опросника «Стиль саморегуляции поведения – ССПМ» нами проведены исследования среди студентов, педагогов, спасателей. Хронологически первым было проведено исследование на небольшой выборке спасателей (63 человека), хорошо знающих друг друга, с опытом работы от одного года до 11 лет. Цель исследования заключалась в решении двух задач: определении критериальной валидности шкалы «надежность» и изучении влияния регуляторных особенностей субъекта труда на надежность профессиональной деятельности. Основная гипотеза эмпирического исследования заключалась в проверке предположения о том, что стилевые особенности осознанной саморегуляции являются предпосылкой высокой надежности профессиональной деятельности. Для диагностики регуляторных особенностей субъекта была использована модифицированная версия опросника «Стиль саморегуляции поведения – ССПМ»; для оценки надежности и успешности специалиста в профессиональной деятельности была разработана экспертная анкета. Экспертная анкета позволяет оценить уровень профессиональной успешности спасателя в ситуациях высокой и низкой психической напряженности, а также дать интегративную оценку профессиональной надежности каждого специалиста с точки зрения безошибочности и эффективности выполняемой работы по восьми показателям: работа в штатной ситуации, работа в нештатной ситуации,

работа с техникой и оборудованием в штатной ситуации, работа с техникой и оборудованием в нештатной ситуации, слаженность в работе микроколлектива (внутри одной смены) в штатной ситуации, слаженность в работе микроколлектива в нештатной ситуации, дисциплинированность в штатной ситуации, дисциплинированность в нештатной ситуации. Каждый испытуемый оценивал профессиональное мастерство своих коллег по пятибалльной оценочной шкале. Корреляционный анализ (по Стьюденту) позволил выявить и описать значимые взаимосвязи между стилевыми особенностями саморегуляции (по шкалам ССПМ, в том числе по новой шкале «надежность») и экспертными оценками профессиональной успешности. Общий уровень саморегуляции оказался положительно связан с интегративным показателем успешности профессиональной деятельности спасателей ( $R=0,491$ ;  $p<0,01$ ). Значимые корреляции были выявлены также с интегративными показателями, в той или иной степени характеризующими поведение спасателя: дисциплинированностью ( $R=0,537$ ;  $p<0,01$ ), слаженностью ( $R=0,491$ ;  $p<0,01$ ), работой ( $R=0,432$ ;  $p<0,01$ ). Можно говорить о том, что высокая степень развития способности к управлению собственной активностью обеспечивает эффективность поведения и деятельности профессионала в ситуациях с высокой и низкой степенью психической напряженности. Вполне закономерным оказалось отсутствие значимых взаимосвязей с показателями «работа с техникой и оборудованием в штатных и нештатных ситуациях», которые могут интерпретироваться как профессиональные навыки или компетентность. Высокий уровень саморегуляции сам по себе не может гарантировать профессиональной компетентности специалиста. Корреляционный анализ позволил установить наличие значимых положительных связей между показателями «моделирование значимых условий» и «оценивание результатов» с оценками профессиональной успешности деятельности спасателей. Ранее нами были получены и описаны результаты, показавшие, что «экстремальные профессии

предъявляют особые требования к развитию процессов моделирования значимых условий и оперативной оценки результатов деятельности в ситуациях повышенной напряженности» (Моросанова и др., 2009, с. 294).

Развитие регуляторных процессов являет-

ся для спасателей важной составляющей психологического ресурса, благодаря которому даже при развитии стресса не происходит нарушений деятельности. Результаты корреляционного анализа являются ярким подтверждением данных выводов, а использование метода независимых характеристик (экспертных оценок) обеспечивает достоверность полученных результатов. Показатель «надежность саморегуляции» оказался положительно связан с показателем

«дисциплинированность в нештатных ситуациях». Интерпретируя полученный результат, следует обратиться к самому определению надежности системы осознанной саморегуляции, которая выступает как способность субъекта труда к сохранению качеств саморегуляции психической активности и практической деятельности в напряженных, психологически трудных условиях (Моросанова, 2001). У спасателей с низкой надежностью саморегуляции может наблюдаться распад деятельности (когнитивной, поведенческой), который спасателями трактуется как недисциплинированность и невыполнение своих должностных обязанностей.

Для обоснования критериальной (диагностической) валидности и подтверждения эмпирической гипотезы нашего исследования был также использован метод контрастных групп. Нами были выделены группы с высокой и низкой надежностью саморегуляции. Сопоставление выделенных групп проводилось при помощи U-теста Манна–Уитни для двух независимых выборок. По ряду показателей были обнаружены значимые различия. Значимо высокие оценки в группе с высоким уровнем развития надежности саморегуляции были выявлены по следующим показателям успешности

профессиональной деятельности: дисциплинированность в нештатной ситуации, слаженность в работе микроколлектива (внутри одной смены) в нештатной ситуации, работа в штатной ситуации, интегративный показатель успешности профессиональной деятельности. Обобщая результаты данного исследования и результаты, полученные нами при исследовании особенностей осознанного саморегулирования в ситуациях развития острого и хронического стресса у спасателей (Моросанова и др., 2009), можно говорить о том, что моделирование значимых для достижения цели условий деятельности, оценивание результатов и надежность саморегуляции в динамично меняющихся условиях являются профессионально значимыми качествами и умениями спасателя. Можно утверждать, что развитие осознанной саморегуляции произвольной активности выступает значимым ресурсом эффективности деятельности профессионала (Моросанова и др., 2009).

#### *Описание шкал опросника*

Описание основных шкал опросника («Планирование», «Моделирование», «Программирование», «Оценивание результатов», «Гибкость», «Самостоятельность», «Общий уровень саморегуляции») приведены в разделе 2.1. Дополнительная шкала «Надежность саморегуляции» интерпретируется следующим образом.

*Шкала «Надежность»* диагностирует индивидуальную устойчивость процессов определения и постановки целей, функционирования программ действий, процессов моделирования значимых условий деятельности, критериев оценки, процессов контроля, оценки и коррекции результатов деятельности в ситуации повышенной и заниженной мотивации деятельности, высокой и низкой психической напряженности. Испытуемые с высокими показателями по шкале «надежность» сохраняют способность к регуляции собственной деятельности и поведения в психологически сложных условиях так же хорошо, как и в условиях, не предъявляющих повышенные

требования к регуляции и мобилизации внутренних психологических ресурсов. Испытуемые с низкими показателями надежности СР могут испытывать затруднения с выдвижением и удержанием целей, выделением значимых внутренних и внешних условий для осуществления деятельности, им сложно продумать способы действий и поведения для достижения намеченных целей, они не могут адекватно оценивать результат своей деятельности и степень рассогласования промежуточных результатов.

*Опросник «ССПМ со шкалой надежности»*

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

1. Свои планы на будущее люблю разрабатывать в малейших деталях.
2. Люблю всякие приключения, могу идти на риск.
3. После ссоры с близким человеком не могу следовать намеченному на день плану.
4. Стараюсь всегда приходить вовремя, но тем не менее часто опаздываю.
5. При большом объеме работы хватаюсь за все дела сразу.
6. Придерживаюсь девиза «Выслушай совет, но сделай все по-своему».
7. Часто полагаюсь на свои способности ориентироваться по ходу дела и не стремлюсь заранее представить последовательность своих действий.
8. Накануне контрольных или экзаменов у меня обычно появлялось чувство, что не хватило 1–2 дней для подготовки.
9. Окружающие отмечают, что я недостаточно критичен к себе и своим действиям, но сам я это не всегда замечаю.
10. Чтобы чувствовать себя уверенно, необходимо знать, что ждет тебя завтра.

11. Мне трудно себя заставить что-либо переделывать, даже если качество сделанного меня не устраивает.

12. Настроение руководителя влияет на качество выполняемой мной работы.

13. Не всегда замечаю свои ошибки, чаще это делают окружающие меня люди.

14. Переход на новую систему работы не причиняет мне особых неудобств.

15. Мне трудно отказаться от принятого решения даже под влиянием близких мне людей.

16. Я отношу себя к людям, жизненным принципом которых является

«Семь раз отмерь, один раз отрежь».

17. Даже когда ограничен во времени, могу действовать, как задумал.

18. Не выношу, когда меня опекают и за меня что-то решают.

19. Не люблю много раздумывать о своем будущем.

20. Как правило, мне трудно работать, когда расстроен.

21. Всегда заранее планирую свои расходы, не люблю совершать незапланированные покупки.

22. Избегаю риска, плохо справляюсь с неожиданными ситуациями.

23. Мое отношение к будущему часто меняется: то строю радужные планы, то будущее кажется мне мрачным.

24. Всегда стараюсь продумать способы достижения цели прежде, чем начну действовать.

25. Предпочитаю сохранять независимость даже от близких мне людей.

26. В конфликтных ситуациях тщательно продумываю свои действия.

27. Мои планы на будущее обычно реалистичны, и я не люблю их менять



### **Шкала Планирование**

ДА – 1, 10, 21, 24, 27, 34, 42

НЕТ – 19, 48

### **Шкала Моделирование**

ДА – 14, 43

НЕТ – 4, 5, 8, 23, 28, 31, 39

### **Шкала Программирование**

ДА – 17, 26, 44, 47, 49

НЕТ – 3, 7, 11, 36

### **Шкала Оценивание результатов**

ДА – 16

НЕТ – 9, 12, 13, 29, 32, 40, 45, 50

### **Шкала Гибкость**

ДА – 2, 14, 30, 41, 42, 47, 51

НЕТ – 22, 28

### **Шкала Самостоятельность**

ДА – 6, 15, 18, 25, 33, 37, 46, 52

НЕТ – 40

### **Шкала Надежность**

ДА – 38

НЕТ – 3, 5, 8, 12, 20, 29, 35, 36

### **Общий уровень саморегуляции**

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

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